Nr. 6 Październik 1931 Roczn. 1

DOBRO LUDU



Miesięcznik poświęcony sprawom zdrowia ludu

KATOWICE
Plac Wolności 9

Wydawca: Spółka wydawnicza „Dobro Ludu" sądownie rejestrowana. Sąd Grodzki Katowice VI. R. H. A. 2675 | do 1.

Druk: Drukarnia Max Rölle, sp. z ogr. por., Mysłowice, ul. Pszczyńska 9.
Odpowiedzialny za inseraty: Dr. Kwaśnik, Katowice pl. Wolności 9 I.

Dobro Ludu

MIESIĘCZNIK POŚWIĘCONY SPRAWOM
— :: — :: — ZDROWIA LUDU — :: — :: —

Redaktor naczelny i odpow.: Dr. med. Józef Julian Herwich, Katowice, 3. Maja 40.

Redakcja i administracja: KATOWICE, Plac Wolności 9 I. p., tel. 31-41. Konto: P. K. O. Katowice 307 802 — Cena prenumeraty: Wydanie „A" kwartalnie z przesyłką 2,— zł / Numer pojedynczy 80 gr. / Wydanie „B" miesięcznie 5,— zł.

Nr. 6. **Katowice / październik 1931** **Rok I.**

Od wydawnictwa.

Ważne! Ciąg dalszy i dokończenie. Ważne!

W poprzednim numerze z artykułu „od wydawnictwa" zaznaczyliśmy, że prawo do uzyskania premji ulgowych, zaczyna się po wpłaceniu wpisowego i pierwszej prenumeraty od daty wystawionej na zaświadczeniu po upływie czasokresu (Karencja - Wartezeit) prenumeraty t. zn. trzeba być prenumeratorem bez przerwy.

a) przy chorobach wewn. — 3 mies. abonamentu
b) przy zabiegach chirurgicznych nagłych — 6 mies. abon.
c) przy leczeniu zębów — 6 mies. abon.
d) przy wstawianiu zębów — 24 mies. abon.
e) u abonenta który przekroczył 55 r. życia przy a) i b) — 3 miesiące dłużej
f) przy leczeniu szpitalnem — 6 mies. abonentu
g) przy porodach i chorobach kobiecych — 8 mies. abon.
h) przy chorobach skórnych — 6 mies. abon.
i) przy chorobach wenerycznych — 12 mies. abon.
j) przy wypadku śmierci — 12 mies. abon.
k) przy niezawinionych nieszczęśliwych wypadkach upada czas czekania zupełnie.

Korzystać z prawa do uzyskania premji ulgowych, można tylko podczas trwania prenumeraty.

Co do świadczeń wydawnictwa z tytułu ulgowych premji obowiązuje ogólna zasada, **że świadczenia te w ciągu roku wynosić mogą najwyżej 200 % wpłaconych składek na prenumeratę.**

Pomoc przy chorobie, nieszczęśliwym wypadku i śmierci!

Wydawnictwo nasze udzieliło cały szereg pomocy w najrozmaitszej formie naszym czytelnikom zwracając koszta lekarza, apteczne, operacyjne i dając zasiłki, otrzymaliśmy bardzo dużo serdecznych podziękowań i uznań, których z powodu braku miejsca narazie w naszym miesięczniku nie umieściliśmy

Wydawnictwo nasze, udziela o ile zachorowanie powstało podczas trwania prenumeraty, następujące premje ulgowe:

1. **Pomoc lekarska**
2. **Zabiegi dentystyczne**
3. **Leczenie szpitalne**
4. **Operacje**
5. **Połogowe**
6. **Środki lecznicze**
7. **Zasiłek pogrzebowy**
8. **Premje zdrowotne**

Co do zaopatrzenia w razie choroby dzieci, wydawnictwo nasze **dążyć będzie** do tego, by z biegiem czasu prenumeratorzy mogli korzystać także z tych świadczeń.

Ad. 1. **Odnośnie do pomocy lekarskiej to prenumerator ma prawo na podstawie ulgowych premji dowolnego wyboru aprobonowanego lekarza w granicach Rzeczypospolitej Polskiej.** Wydawnictwo zwraca faktycznie powstałe koszta lekarza w wysokości 50 — 80 % minimalnej taryfy lekarskiej, nie wyżej jednak jak za wizytę lekarza w domu zł. 5,— za konsultację u lekarza zł. 3,—.

Abonent winien **w ciągu jednego tygodnia** przedłożyć wydawnictwu rachunek lekarza i apteki.

Ad. 2. Co się tyczy **zabiegów dentystycznych**, to jeżeli chodzi o leczenie zębów, przestrzegając 6 mies. okres wyczekiwania (Karencja - Wartezeit), wydawnictwo zwraca w ciągu roku 80 % taryfy minimalnej, najwyżej jednak zł. 50,—, zaś za wstawienie zębów, to przy karencji 24-ro miesięcznej, wydawnictwo zwraca 80 % taryfy minimalnej najwyżej jednak 100,— zł. w ciągu roku.

Ad. 3. Co do **leczenia szpitalnego**, to wydawnictwo zwraca je tylko, jeżeli ordynujący lekarz zarządzi je ze względów zdrowotnych, a nie **dla lepszej pielęgnacji** i wtedy wydawnictwo zwraca 75 % wedle najniższych stawek publicznego szpitala w miejscowości zamieszkania, najwyżej jednak za leczenie i pobyt w szpitalu, na dzień zł. 7,50.

Wydawnictwo nie płaci premji ulgowych za pobyt w letniskach, miejscach kąpielowych, sanatorjach, zakładach położniczych, pielęgnacyjnych i t. p.

Ad. 4. Przy **operacji** wydawnictwo zwraca tytułem kosztów operatora 75 % minimalnej taryfy najwyżej jednak zł. 300,— rocznie zaś za koszta leczenia i pobyt w szpitalu dziennie najwyżej zł. 6,—.

Ad. 5. **Pomocy połogowej** (Wochenhilfe) udziela wydawnictwo po

8	mies.	abonemencie	zł. 50,—
12	„	„	„ 60,—
24	„	„	„ 75,—
36	„	„	„ 100,—

Ad. 6. Za **lekarstwa**, zaordynowane przez aprobowanege lekarza, zwraca wydawnictwo według recepty 50 — 100 % rachunku. Za przepisane przez lekarza okulary zwraca wydawnictwo zł. 10,—

za opaski rupturowe zł. 20,—. Wydawnictwo nie uwzględnia kosztów za środki odżywcze, wzmacniające, wina, wody mineralne, protezy, szklanne oczy, gumowe pończochy lub opaski, gorsety ortopedyczne, aparaty irrigacyjne, inhalacyjne i t. p. Za drobne środki lecznicze jak; masaże, elektryzacja, rentgenowanie, wydawnictwo zwraca w ciągu roku najwyżej 75 zł.

Ad. 7. **Zasiłek pogrzebowy** wynosi dla abonenta;
po 12 mies. abonemencie zł. 200,—
„ 36 „ „ „ 300,—
„ 60 „ „ „ 400,—

Osoby, które w dniu zaprenumerowania gazety ukończyły 60 rok życia, nie otrzymują zasiłków pogrzebowych. O ile śmierć nastąpi z powodu niezawinionego wypadku, a to w ciągu 30 dni od wypadku, wtenczas wypłaca się **zasiłek w podwójnej wysokości.** Nie wypłaca się zasiłku pogrzebowego przy śmierci z powodu zdarzeń wojennych, i przy samobójstwie chyba po udowodnieniu, że zostało popełnione w stanie niepoczytalnym. Przy żądaniu wypłaty najbliższi krewni powinni bezwłocznie (najdalej do 14 dni od śmierci) zawiadomić o tem wydawnictwo i doręczyć urzędowe akty zajścia, ewentualnie poświadczenie lekarza, o ile była pomoc lekarska.

Ad. 8. W sprawie **premji zdrowotnych** zaznaczamy, że korzystać z nich będą abonenci, którzy regularnie płacili prenumeraty miesięczne i nie korzystali w ciągu 12 mies. z premji ulgowych. Również tym abonentom, może wydawnictwo przyznać zasiłek dla dzieci w razie ich choroby.

Prawo do zasiłku pogrzebowego przedawnia się w ciągu 5-ciu lat, licząc od końca roku kalendarzowego w którym prawo do świadczeń zaistniało.

Wydawnictwo nie udziela premji ulgowych chorym, którzy spowodowali chorobę lub jej skutki naumyślnie, przez pijaństwo, bijatykę, dalej umysłowo i nerwowo chorym. Wszelkie obrażenia i zachorowania spowodowane nieszczęśliwym wypadkiem przez jazdę samolotem, samochodem, motocyklem, rowerem wykluczają prawo do świadczeń, to samo udział w imprezach sportowych, w treningach i t. p.

Boleści związane z ciążą (Wochenbett- und Schwangerschaftbeschwerden) jak i skutki, nie uprawniają do świadczeń, to samo dotyczy przy przedwczesnych lub spóźnionych porodach, a nawet i wtedy, jeżeli one zostały spowodowane przez wypadek.

Pomoc przy chorobie,
nieszczęśliwym wypadku i śmierci!

Wydawnictwo nasze udzieliło cały szereg pomocy w najrozmaitszej formie naszym czytelnikom zwracając koszta lekarza, apteczne, operacyjne i dając zasiłki, otrzymaliśmy bardzo dużo podziękowań i uznań, których z powodu braku miejsca narazie w naszym miesięczniku nie umieściliśmy.

Na wypadek wstąpienia prenumeratora do wojska, brania udziału w powstaniach, rozruchach, lub działaniach wojennych obowiązek wydawnictwa do świadczeń na ten czas spoczywa. Prawo do premji ulgowych kończy się najpóźniej z upływem 26 tygodnia od zaistnienia choroby.

O ile prenumerator 14 dni po upływie choroby nie przedłożył rachunków leczenia, traci prawo do świadczeń. W zaświadczeniu lekarskim muszą być wymienione: imię i nazwisko chorego, początek i koniec choroby, oznaczenie choroby, daty konsultacji względnie wizyt, honorarjum i podpis lekarza.

Wypłata premji następuje przez pocztę lub osobiście przy okazaniu zaświadczenia upoważniającego do korzystania z ulgowych premji, przyczem wydawnictwo nie jest zobowiązane do badania legitymacji przedkładającego zaświadczenia uprawnienia.

W razie sporów właściwym sądem jest sąd w Katowicach.

Dla lepszej orjentacji podajemy tabelę świadczeń z tytułu ulgowych premji dla prenumeratorów.

1.	Pomoc lekarska podług taryfy lekarskiej . . .	50—80 %
	Honorarjum za wizyty w domu . . .	5,— zł.
	Honorarjum za konsultację u lekarza . . .	3,— zł.
2. a)	Leczenie zębów w ciągu roku . .	80 % najwyż. zł. 50,—
b)	Wstawianie zębów w ciągu roku	75 % „ „ 100,—
3.	Leczenie i opieka w szpitalu dziennie . . .	„ 7,50
4.	Koszta operacji podług taryfy	75 %
	„ „ w roku najwyżej	300,— zł.
	„ „ z równoczes. lecz. szpitaln. dziennie	6,— zł.
5.	Przy połogu pomoc	
	po 8 m. abonemencie . .	zł. 50,—
	„ 12 m. „	„ 60,—
	„ 24 m. „	„ 75,—
	„ 36 m. „	„ 100,—
6. a)	Lekarstwa i środki lecznicze . . .	50—100 %
b)	Za okulary zł. 10,— opaski zł. 20,—	
c)	masaże, elektryzacja, rentgenowanie i t. p. drobne środki lecznicze w ciągu roku . .	zł. 75,—
7.	Zasiłek pogrzebowy	
	po 12 m. abonemencie . .	zł. 200,—
	„ 36 m. „	„ 300,—
	„ 60 m. „	„ 400,—

O ile śmierć nastąpi z powodu niezawinionego wypadku a to w ciągu 30 dni od wypadku, wypłaca się zasiłek w podwójnej wysokości.

„DOBRO LUDU“

gwarantuje

DOBROBYT!!

Dużo wydawnictw poświęconych sprawom lecznictwa domowego znanych jest z tego, iż ogół czytelników nieraz z niejednych bez wątpienia i cennych wskazówek korzystać nie może z tej prostej przyczyny, bo wykłady wzgl. artykuły pisane są w stylu naukowym, dla wielu ludzi trudno, alb wcale niezrozumianym. Przystępując do wydawania miesięcznika „DOBRO LUDU“ naszą główną zasadą jest i będzie redagować miesięcznik nasz tak, ażeby był przez każdego, bez wyjątku, dobrze zrozumiany.

Z treści artykułów zaś, każdy abonent pozna cały szereg sposobów i możliwości zapobiegania najróżniejszym chorobom. Wpłynie to niewątpliwie bardzo dodatnio na stan zdrowotny każdego pilnego czytelnika,

Abonenci „Dobra Ludu“ cieszyć się będą stale dobrem zdrowiem, tem samem miesięcznik nasz zadość uczyni nazwie swojej dla

„Dobra Ludu“ i zapewnienia Dobrobytu!!

Warunki abonementu:

DOBRO LUDU można zamówić w dwuch wydaniach: wydanie „A“, tylko kwartalnie po cenie 2,— zł. lub pojedyńczo po cenie 0,80 zł., i wydanie „B“ tylko miesięcznie, z którem jest połączone uprawnienie uzyskania zwrotu kosztów leczenia, przyczem muszą być załatwione następujące formalności:

1. Każdy zamawiający abonament wypełnia skrupulatnie specjalny do tego celu służący formularz.
2. O przyjęciu abonamentu wydania „B“ rozstrzygnie wydawnictwo bezapelacyjnie.
3. Każdy abonent musi pokwitowanie abonamentu miesięcznego dobrze zachować.
4. Uprawnienie zaczyna się od daty wystawionej na „zaświadczeniu“ upoważniającem do korzystania z ulgowych premji“
5. Pretensje upadają po 26 tygodniach od rozpoczętej choroby.

KOSZTA PRENUMERATY WYDANIA „B“ 5 zł MIESIĘCZ

POMOC PRZY CHOROBIE, NIESZCZĘŚLIWYM WYPADKU I ŚMIERCI!

Wydawnictwo nasze udzieliło cały szereg pomocy w najrozmaitszej formie naszym czytelnikom zwracając koszta lekarza, apteczne, operacyjne i dając zasiłki, otrzymaliśmy bardzo dużo serdecznych podziękowań i uznań, których z powodu braku miejsca narazie w naszym miesięczniku nie umieściliśmy.

mężczyźni	od lat 55 — 60 r	życia	dopłacają	zł 1,50
„	„ „ 60 — 65 r.	„	„	„ 2,50
Kobiety	„ „ 55 — 60 r.	„	„	„ 2,50
„	„ „ 60 — 65 r.	„	„	„ 3,—
„	poniżej lat 55,	„	„	„ 0,50

Wpisowe od osoby jednorazowo zł 5,— :: Koszta jednorazowe wystawienia zaświadczenia upoważniającego do korzystania z ulgowych premji zł. 2,50

Kefir. Dr. chem. Kwaśnik Ciąg dalszy.

Wyrób „Kefiru“ w domu,
jego znaczenie jako środka odżywczego i leczniczego.

Jak już w zeszycie nr. 4/5 zaznaczyliśmy, wyrób kefiru w domu nie sprawia trudności. Jednak chcemy tutaj szerszemu ogółowi podać sposób wyrobu i bliżej go wytłumaczyć. Najpierw potrzebne są do tego niektóre przedmioty, znajdujące się już po większej części w gospodarstwie domowem, lub które bez nadwyrężenia budżetu domowego nabyć można a mianowicie: naczynie (garnek) do mleka glinkowe z nakryciem dziurkowanem jakie się używa do gotowania mleka, miarka do mierzenia, ogrzewacz z materjału stosowny do danego naczynia — w rodzaju ogrzewacza kawy, montawka (Quirl), lejek, termometr, sitko większe lub powązka i kilka butelek z zamknięciem patentowem czyli mechanicznem.

Części składowe kefiru są: mleko krowie i ziarnka kefirowe. Należy brać tylko świeże nie zanieczyszczone i pełnotłuste, czyli dobre mleko. Ziarnka kefirowe, o których pisaliśmy w zeszycie 4/5 dostać można w każdej aptece lub w składzie aptecznym (drogerji). Ile ziarnek kefirowych użyć potrzeba, zależy od ilości kefiru, który się dziennie lub w kilkudniowych odstępach wyrabiać zamierza. Pielęgnując je należycie i przepisowo, po każdorazowem użyciu można jedne i te same ziarnka kefirowe używać przez kilka miesięcy — szczegóły o tem podamy później.

Przy przyrządzaniu kefiru przestrzegać należy jak największą czystość a szczególnie wszystkie naczynia i narzędzia przeznaczone do tego wyrobu trzeba przed każdorazowem użyciem garącą wodą przepłukać.

Przewidzianą ilość mleka, z którego sporządzić się chce kefir, należy wlać w naczynie glinkowe i odgotować. Po odgotowaniu odstawia się celem ochłodzenia do temperatury 20 — 25° Celsiusza, posługując się termometrem. Następnie dodaje się 2 łyżki grzybków czyli ziarnek kefirowych na 1 litr mleka, poczem przykrywa się przeznaczoną do tego pokrywką z dziurkami a nakrywając wspomnianym ogrzewaczem, odstawia się na miernie ciepłe miejsce z jednakową temperaturą 20 — 25° Celsiusza. Następnie co 3 godziny miesza się mocno, aby ziarnka wypływające na wierzch zeszły na dół, przez co pobudza i wytwarza się fermentacja. Po 24 godzinach mleko jest zfermentowane. Wtedy przecedza się je przez sitko lub powązkę (gdzie zostają ziarnka) i wlewa się za pomocą lejka do

przeznaczonych butelek nie więcej jak ¾ każdej butelki zamykając je szczelnie i odstawiając na miejsce z temperaturą 12—15° Celsiusza. Od czasu do czasu wstrząsa się butelki.

Już po 6-ciu godzinach przechowania w butelkach, napój jest do użytku gotowy.

Chcąc mieć kefir cięższy i kwaśniejszy, pozostawia się go dłuższy czas w butelkach jednak nie dłużej niż 3 dni, albowiem kefir byłby za kwaśny.

Przed otworzeniem butelki należy nią wtrząsnąć.

W następnym miesięczniku naszym podamy dalsze szczegóły wyrobu kefiru. (Ciąg dalszy nastąpi.)

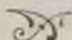


Tabela porównawcza zdrojowisk polskich ze zagranicznemi.

Z kalendarza farmaceutycznego na rok 1931, wydanego przez mag. Franc. Heroda dowiadujemy się między innemi takiej ciekawej rzeczy, że już w roku 3216 przed Chrystusem cesarz chiński Ching-Nong uprawiał rośliny lecznicze i napisał książkę o medycynie, a w roku 1500 przed Chrystusem grecki kapłan, mag., poeta i lekarz nazwiskiem Orfeus stosował surowce roślinne. Kalendarz zawiera obok słowniczka ludowych i naukowych nazw leków ponadto bardzo pouczającą tabelę porównawczą zdrojowisk polskich ze zagranicznemi, którą poniżej dla czytelników umieszczamy z pewnemi zmianami.

I. Przy chorobach: Przewlekły gościec stawów i mięśni, przewl. sprawy zapalne kości i okostnej, dna, schorzenia nerwów obwodowyoh, nacieki zapalne, przewlekłe nieżyty górnych dróg oddechowych, schorzenia skóry (czyraczność), przewlekłe zatrucia metalami, zwł. rtęcią i ołowiem, kiła trzeciorzędna, poleca się: Zdrojowiska, posiadające **wody siarczane**:

a) w Polsce: Krzeszowice, Niemirów, Podgórze, Szklo, Swoszowice, Pustomyty, Lubień.
b) Odpowiadają im następujące uzdrowiska zagraniczne: Niemcy: Akwizgran, Weilbach, Nenndorf. Francja: Aix-les-Bains, Eaux-Bonnes. Czechosłowacja: Cieplice' Piszczany, Trenczyn. Austrja: Baden.

II. Przy chorobach: Niedokrwistość, otyłość, skaza moczanowa, zołzy, zatrucie rtęcią, nieżyty dróg moczowych, nieżyty przewodu

pokarmowego, choroby wątroby, nieżyty górnych dróg oddechowych, schorzenia mięśnia sercowego, i naczyń krwionośnych, poleca się zdrojowiska posiadające wody **siarczano solankowe**:

a) w Polsce: Busko, Solec, Horyniec, Truskawiec.
b) Odpowiadają im następujęce uzdrowiska zagraniczne: Niemcy: Akwizgran, Betheim, Faulenbach. Francja Capvern, Contrexéville, Evian, Martigne. Austrja: Baden

III. Przy chorobach: Schorzenia przewodu pokarmowego, narządu krążenia, nerek i pęcherza, choroby przemiany materji, niedomoga mięśnia sercowego, wczesna hypertonja, miażdżyca tętnic, poleca się zdrojowiska posiadające **szczawy proste (wody stołowe)**:

a) w Polsce: Krościeńko, Głębokie, Wysowa.
b) Odpowiadają im następujące uzdrowiska zagraniczne: Niemcy: Apollinaris, Selters, Fachingen. Austrja: Gleichenberg. Czechosłowacja: Giesshübl, Bilin, Krondorf. Francja: Bussang, Vichy, Chatel.

IV. Przy chorobach: Niedokrwistość, schorzenia przemiany materji, dna, cukrzyca, schorzenia mięśnia sercowego, schorzenia wątroby, trzuski, jelit, choroby dróg oddechowych, poleca się zdrojowiska posiadające **szczawy alkaliczne**:

a) w Polsce: Krościenko, Głębokie, Szczawnica, Truskawiec, Krynica.
b) Odpowiadają im następujące uzdrowiska zagraniczne: Niemcy: Fachingen, Kudowa, Ems, Obersalzbrunn. Czechosłowacja: Luhaczowice, Karlsbad, (Karlowe Vary), Marienbad, Francensbad. Francja: Vichy, Tarasp.

V. Przy chorobach: Nieżyty dróg oddechowych, przewlekłe zaburzenia przewodu pokarmowego, dróg moczowych, skaza moczanowa, zołzy, przewlekłe choroby kobiece, neurastenja, kamienie żółciowe, poleca się zdrojowiska posiadające **szczawy alkaliczno-glauberskie**:

a) w Polsce: Krynica, Szczawnica, Rymanów, Krościenko n/D, Iwonicz, Truskawiec.
b) Odpowiadają im następujące uzdrowiska zagraniczne: Austrja: Gleichenberg. Niemcy: Ems, Selter, Offenbach, Obersalzbrunn. Francja: Royat, Saint-Nectaire, Chatel, Vichy, Tarasp, Guyo. Czechosłowacja: Francensbad, Karlsbad, Marienbad, Luhaczowice.

VI. Przy chorobach: Niedokrwistość, zołzy, schorzenia przemiany materji, nieżyty dróg oddechowych, schorzenia gardłowe, choroby kobiece, nadkwasowość żołądka lub brak kwasu solnego, nieżyty jelit, schorzenia gruczoł chłonnych, neuralgia reumatyzmu, zapalenie stawów, poleca się zdrojowiska posiadające **solanki proste**:

a) w Polsce: Rymanów, Truskawiec, Ciechocinek, Delatyn, Inowrocław, Druskieniki, Jastrzębie, Goczałkowice, Czerniewice, Hrebenów-Zełemianka, Morszyn.
b) Odpowiadają im następujące uzdrowiska zagraniczne: Niemcy: Kissingen, Nauheim, Heilbronn, Homburg,

Wiesbaden, Reichenhall, Oenhausen. Austrja: Ischl, Hall, Gmunden. Szwajcarja: Wildegg.

VII. Przy chorobach: zołzy, gruźlica pozapłucna, krzywica, choroby skóry, choroby narządów płciowych kobiecych, zapalenie gardła, choroby kości, Nieżyt nosa, poleca się zdrojowiska **o solankach, zawierających sole jodu i bromu.**

a) w Polsce: Rabka, Rymanów, Iwonicz, Jastrzębie, Druskienniki.

b) Odpowiadają im następujące uzdrowiska zagraniczne: Austrja: Hall. Niemcy: Kreutznach, Dürkheim, Czechosłowacja: Luhaczowice. Szwajcarja: Wildegg. Francja: Balaruc.

VIII. Przy chorobach: Zatwardzenie stolca zaburzenia przemiany materji, zastój w zakresie żyły bramnej, otyłość, skaza moczanowa, ciężkie zapalenie stawów, poleca się zdrojowiska posiadające **wody gorzkie**:

a) w Polsce: Morszyn.

b) Odpowiadają im następujące uzdrowiska zagraniczne: Niemcy: Kissingen, Friedrichshall. Węgry: Apenta, Hunyady-Janos. Czechosłowacja: Marienbad, Szaratica.

IX. Przy chorobach: Choroby krwi, przewlekła ziemnica, zaburzenia nerwowe, choroby kobiece, osłabnięcia ogóme, osłabnięcia serca, poleca się zdrojowiska posiadające **wody żelaziste**:

a) w Polsce: Krynica, Żegiestów, Sławinek, Wysowa, Nałęczów, Szepetówka.

b) Odpowiadają im następujące uzdrowiska zagraniczne: Belgja: Spa. Czechosłowacja: Franzensbad, Niemcy: Pyrmont, Reinerz, Kudowa, Nauheim. Węgry: Bardjów. Francja: Contrexéville.

X. Przy chorobach: Przewlekłe stany zapalne, wysięki zapalne stawów, ścięgien mięśni, narządów rodnych, schorzenia nerwów obwodowych, poleca się zdrojowiska posiadające **kąpiele borowinowe**:

a) w Polsce: Lubień, (borowina z siarką). Niemirów' Iwonicz, Krynica, Druskienniki, Goczałkowice, Inowrocław' Jastrzębie, Nałęczów, Ustroń

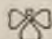
b) Odpowiadają im następujące uzdrowiska zagraniczne: Czechosłowacja: Franzensbad, Piszczany, Trenczyn. Niemcy: Polzin, Pyrmont, Tölz

XI. Przy chorobach: Wyczerpanie po chorobach, gościec mięśni, choroby skórne wszelakiego rodzaju, stare wysięki zapalne,

poleca się zdrojowiska posiadające **zdroje cieplice obojętne lub solankowe**:

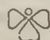
a) w Polsce: Jaszczurówka (21 stopni Celsius), Ciechocinek (32 stopni Celsius).

b) Odpowiadają im następujące uzdrowiska zagraniczne: Niemcy: Badenweiler, Warmbrunn, Wildbad, Gastein. Czechosłowacja: Johannisbad, Cieplice. Szwajcarja: Ragaz.



Okulary uszne. / Dr. med. Herwich, Katowice. /

Gdy napis niniejszego artykułu czytamy, to może niejeden pomyśli, że się pomylił. Ale tak jest istotnie! Przecież nie tak dawno dopiero myśmy osłupieli z dziwienia, gdy nam radjo pokazało, że bez drutu można dźwięki na odległość słyszeć i tak samo podziwialiśmy fakt, że się dźwięki fotografuje i produkuje na ekranie, tak że w kinie akcję nie tylko się widzi, ale także słyszy. Na tej samej drodze udało się obecnie uczonym francuskim przekształcić wrażenie świetlne bezpośrednio w wrażenie słuchowe, tak że niewidomy będzie w stanie choć nie „widzieć,“ ale „słyszeć“ swoje otoczenie. Badania francuskiego profesora Fournier polegały na tem, że niewidomy stojąc w środku pokoju, był w stanie zapomocą specjalnej aparatury słyszeć, z której strony padło światło t. j. po której stronie znajdowało się okno. Prócz tego mógł on dostrzec pociemnienie słońca, odzwierciadlającego się na podłodze pokoju i był także w możności znaleść zamknięte drzwi, przez to, że drogą akustyczną zauważył ciemne obramowanie, wydatniające się na jasnem tle ściany. Na koniec wprowadzono do pokoju trzech mężczyzn, z których każdy był ubrany w odzież innego koloru: białą, szarą i czarną. I w tym wypadku aparat Fourniera okazał się na wysokości zadania, gdyż niewidomy potrafił kolory prawidłowo odróżnić i to nawet wówczas, kiedy dane osoby znajdowały się w najciemniejszym kącie izby. Jak z powyższego wynika, przyrząd uczonego francuskiego umożliwia człowiekowi, pozbawionemu zwroku, odróżnienie jedynie pewnych stopni jasności światła, czyli o cieni pomiędzy kolorami białemi i czarnemi. Nie ulega wątpliwości, że z czasem, opierając się na przesłankach wskazanych przez prof. Fourniera uda się nauce stworzyć przyrząd „okularów usznych“, dających możliwość niewidomem słyszeć to wszystko, co człowiek normalny widzi.



Nasze rodzinne zioła lecznicze. Dr. chem. Kwaśnik.

I. Pokrzywa
jej znaczenie w gospodarstwie domowem i lecznictwie.

Pokrzywa (Herba Urticae) w życiu codziennem potocznem jest w pogardzie, uważa się ją za chwast bezużyteczny, niepotrzebny, którym tylko można poparzyć ręce, nogi, twarz i wywołać bolesne świerzbienie i palenie ciała. Sama już nazwa pokrzywa jest

nieprzyjemna bo pochodzi od słowa krzywić się (zazwyczaj krzywi się człowiek wtedy, kiedy go coś boli, ma jakąś przykrość lub nieprzyjemność). W rzeczywistości jednak jest inaczej, gdyż wartość pokrzywy, tego pospolitego ziela, jest bardzo duża, większa nieraz od innych, bardziej cenionych ziół.

Same już korzenie pokrzywy, które przyjmują się i szeroko rozrastają w najgorszej nawet pod względem gatunku ziemi mają tę wartość, że ziemię ulepszają, użyźniają i wpływają na wielką urodzajność, zwłaszcza, że pokrzywa rośnie bardzo szybko, tak że można ścinać ją trzy razy do roku. To też gospodarze wiejscy nie martwią się wielką ilością pokrzywy na ich polach i ogrodach, bo wiedzą, że dzięki jej ulepsza się kultura ziemi. Ponadto pokrzywa tak w stanie zielonym, jak i suszonym stanowi wybitną paszę dla krów, owiec, a młoda jest bardzo pożywną i zdrową dla gęsi i kaczek. Drób karmiony racjonalnie młodemi liśćmi pokrzywy a zwłaszcza jej nasieniem (Semina Urticae), które miesza się z innemi pokarmami, tężnieje, wzmacnia swe siły, co objawia się między innymi zwiększonym niesieniem jaj. Również i dla koni jest pokrzywa pożywnym pokarmem, bo konie odżywiane pokrzywą stają się tłuste i ładne, tak dalece, że skutki te korzystnie objawiają się już po 8-mio dniowem racjonalnem karmieniu nasieniem pokrzywy, oczem dobrze wiedzą hodowcy i handlarze koni, którzy przed sprzedażą konia karmią go wten sposób że to wpływa na podniesienie jego wartości jakosci i ceny.

Po ugotowaniu pokrzywy woda nabiera koloru żółtawo - zielonego, dzięki czemu nadaje się do farbowania, zwłaszcza jaj, z czego skrzętnie korzystają gospodynie, zwłaszcza w okresie wielkanocnym przy takzwanych malowankach, pisankach.

Po dojrzeniu pokrzywę zrywa się i suszy, z liści zaś posiadających niezliczone delikatne włókna wytwarza się liny, powrozy, siecie, płótna, a nawet znane są niektóre okolice wytwarzające z pokrzywy wspaniałe tkaniny.

Z młodych liści, i badyli pokrzywy wyrabia się smaczne i o dużej zawartości pożywczej sałaty i szpinak.

Nieocenione usługi oddaje pokrzywa w lecznictwie i to w najrozmaitszym kierunku.

Herbata z pokrzywy, którą się otrzymuje przez naparzenie gorącą wodą liści i nasienia pokrzywy, używana bywa ze zadowalniającym skutkiem przy takich chorobach jak: biegunka, podczas której choremu podaje się ją kilka razy dziennie, przyczem zamiast herbaty, używać można także nasion pokrzywy i to kilka razy po jednej łyżeczce do kawy. Dalej herbata z pokrzywy skutkuje przy chorobach płucnych

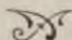
o zaflegmionych i krwawiących wypluciach, kaszlu i to krwawym boleściach w boku i plecach, brzusznym zaziębieniu, zimnej febrze, reumatyzmie, żółtaczce, upławach i t. p.

Z korzeni pokrzyw wytwarza się proszek, oraz płyn t. zw. tinktura, a to wten sposób, że na wiosnę zbiera się liście wraz z główkami nasion, względnie korzenie, polewa się je spirytusem i pozostawia się przez 14 dni w ciepłym miejscu. Tinktury tej używa się przy oparzeniach, mieszając 1 łyżeczkę tinktury z 1 łyżką stołową letniej wody i mocząc tem płatek płócienny, którym okłada się oparzone miejsce, co wywołuje ulgę i polepszenie. Również używa się tinktury przeciw wymiotom i kurczom żołądkowem. świeżo wyciśnięty sok skutkuje przy krwawieniach moczowych, płucnych i hemoroidalnych.

Na wypadek porażenia i bólów twarzy poleca się bicie się pokrzywą po obolałych względnie ubezwładnionych miejscach, to samo przy ukrytej, z powodu zaziębienia szkarlatynie i odrze.

Nie mniejszą też właściwość posiada odpowiednio sporządzony płyn z pokrzywy, wody i octu (2/3 wody i 1/3 octu) wraz z oliwą na wzmocnienie włosów, zwłaszcza ich korzeni usuwając w zupełności wszelkiego rodzaju łupierz.

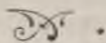
Główna i istotna zaleta lecznicza pokrzywy leży w czyszczeniu krwi. Wartość jej oceniali sławni lekarze jak: Dr. Petermann a zwłaszcza ks. Kneipp. Jak więc widzimy pokrzywa posiada bardzo poważną i doniosłą wartość i to w gospodarstwie domowem jako pokarm dla zwierząt domowych, drobiu, pożywienie dla ludzi, surowiec dla wyrobów płóciennych, a przedewszystkiem jako pierwszorzędny naturalny środek lecznictwa domowego i ludowego.



Czy wolno choremu na ucho używać kąpieli rzecznej? / Dr. med. Herwich, Katowice. /

Jak często słychać o śmiertelnych wypadkach przy kąpaniu w otwartych głębokich wodach i basenach do pływania! Zwykle podaje się jako przyczynę udar serca, padaczkę lub kurcze nóg; również przy gruźlicy postępującej i usposobieniu do krwawienia jak naprzykład przy wrzodzie żołądkowym lub przy zwapnieniu żył, może pływanie spowodować wzmożenie ciśnienia krwi i krwiotoku połączone z nagłem osłabnięciem, które może skończyć się śmiertelnie. Chociaż przeważnie zauważa się takie śmiertelne zejście u ludzi, którzy nie umieją pływać, to niestety odsetek sportowo-wychowanych pływaków jest dość znaczny Tu wskazuje dr. med. Bruck, (Berlin-Schoeneberg) jako przyczynę utonięcia na przedziurawienie błony bębenkowej, ucha. Dobry pływak nagle i cicho znika pod powierzchnią wody, nie tak z powodu gwałtownego przerwania pracy serca, jak z powodu nagłego wnikania zimnej wody do ucha wewnętrznego, co powoduje podrażnienia narządów równowagi i przez to znowu omdlenie. Przewrócenie się zaś we wodzie spowoduje utonięcie, raczej mówiąc ściśle „zaduszenie się“ przez wodę, która mianowicie uniemożliwia człowiekowi oddychanie.

Te spostrzezenia nie mają oczywiście odstraszać ludzi, cierpiących na przedziurawienie błony bębenkowej, by się już wyrzekli kąpania i pływania, można się znakomicie od takich wypadków uchronić przez szczelne zamykanie ujścia ucha zewnętrznego zapomocą waty, obficie nakrapianej jakimś tłuszczem, najlepiej wazeliną.



Leczenie chorób nieżytowych dróg pokarmowych, zwłaszcza rozwolnienia zapomocą surowych jabłek.

Dr. med. Herwich, Katowice.

W górach Szwarzwaldu (Niemcy południowe) medycyna ludowa już od dawień dawna leczyła wszelkie rodzaje rozwolnienia jak u dorosłych tak i u dzieci w ten sposób, że jadano przez kilka dni surowe owoce. Dr. med. Heisler w Koenigsfeld-Baden i znany lekarz chorób dziecięcych prof. Moro w Heidelbergu badali niedawno w swoich klinikach, ile tkwi prawdy w owych prastarych obyczajach ludowych, i okazało się rzeczywiście znowu, że medycyna ludowa potrafi tanimi i nieszkodliwymi środkami dopiąć celu. Mianowicie podawano w owych szpitalach przy wszelkich schorzeniach przewodu pokarmowego, niemowlętom jak i dorosłym, surowe jabłka w takich ilościach, ile tylko nadążyli jeść, t j. od 5—20 jabłek dziennie, przyczem wcale nie zwracało się zbytniej uwagi na jakość jabłek, przeciwnie, właśnie tanie kwaśne gatunki dawały najlepsze wyniki. O ile możliwe, spożywa się owoc razem z łupiną, lecz trzeba bezwarunkowo dobrze żuć, a u niemowląt rozciera się jabłka na tarce. Niemowlęta, zwłaszcza w beznadziejnych już wypadkach, czują instynktywnie w podawanej papce jabłkowej ratunek, a chętnie nawet chciwie spożywają nowy pokarm! Tu właśnie osiąga i lekarz i matka ową cudowną zmianę, która magicznie wprost robi z konającego maleństwa dziecko rozkosznej żywotności!

O ile w takich wypadkach zauważyło się jeszcze pewne pragnienie, to można podawać odwar z łupin jabłkowych, ponieważ jednolitość rodzaju podawanego owocu okazała się niezbędna. Mianowicie tak samo skuteczne było podawanie wyłącznie świeżych surowych borówek lub dojrzałych bananów (70 do 80 sztuk dziennie). Nawet przez kilka tygodni trwających rozwolnieniach, jak naprzykład czerwonce, osiągnięto w ten sposób zupełne wyleczenie w ciągu 1 — 2 dni.

Pomoc przy chorobie, nieszczęśliwym wypadku i śmierci!

Wydawnictwo nasze udzieliło cały szereg pomocy w najrozmaitszej formie naszym czytelnikom zwracając koszta lekarza, apteczne, operacyjne i dając zasiłki, otrzymaliśmy bardzo dużo serdecznych podziękowań i uznań, których z powodu braku miejsca narazie w naszym miesięczniku nie umieściliśmy.

Działanie lecznicze spoczywa podług mego zdania prawdopodobnie na kwasie jabłczanym (1 — 1,5 %), który wpływa intensywnie na istniejące drobnoustroje w jelitach ludzkich, tak że podrażnienie śluzówki jelitowej przez owe drobnoustroje przestaje, ponieważ kwas posiada pewne właściwości odkażające. Inna rzecz, że trzeba pamiętać, że przez obfitą zawartość wody w jabłkach (82 — 87 %) wyrównuje się stratę wody naszego ciała, powstałej na tle rozwolnienia, a zawartość cukru (7 — 11 %) działa jako czynnik odżywczy mocodajny; zawartość włókna owocowego (2 — 4,5 %), o ile się dobrze żuje, nie wywiera drażnień na chorą i przeto wrażliwą śluzówkę jelitową, pobudza natomiast ruchy jelitowe do dalszej pracy i zapobiega w ten sposób zatwardzeniu stolca.

Przy przejściu do normalnego pokarmu trzeba unikać wszelkich potraw postnych, jak kleiki, sucharki i podobne, natomiast daje się odrazu używane codzienne jedzenie, jak mięso, kartofle itd.

Profesorowie Fanconi i Kollmann spostrzegli te same dobre wyniki zapomocą diety jabłkowej przy ostrych zapaleniach nerek i zropieniach miedniczek nerkowych, jednak zalecałoby się w takich niebezpiecznych wypadkach staranie się o nadzór lekarza, doświadczonego w przyrodolecznictwie, ponieważ tutaj tak zbawienny środek jak kuracja jabłkowa mógłby stać się czynnikiem szkodliwym.



Wartość miodu.

Dr. chem. Kwaśnik.

(Ciąg dalszy)

Szukając bliskiej analogji wśród darów przyrody z miodem wymienić należy, przedewszystkiem mleko. Chemicznie składa się ono z wody, kazeiny, tłuszczu, cukru i soli mineralnych. Wartość odżywcza mleka naturalnego jest bez porównania większa niż mleka sztucznego, wytwarzanego ze sztucznej mieszaniny wyżej wymienionych czynników, co wykazały rozmaite doświadczalne badania. Gdy n. p. karmiono myszy prawdziwem mlekiem krowiem, to wynik był ich, normalny rozwój, gdy zaś podawano sztuczną mieszankę t. zw. „sztuczne mleko“ to myszy zdechły w kilku dniach. Stąd wniosek, że sztuczny produkt nie dorównywa naturalnemu mleku.

Tak samo i z miodem: miód sztuczny ma pewną wartość odżywczą, nie pozostaje jednak ona w żadnym stosunku do życiodajnej i odżywczej wartości miodu pszczelnego.

Każdy z czytelników słyszał, lub czytał o „witaminach“, co w przetłumaczeniu na język polski znaczy mniejwięcej „życiodajnik“. Udało się w prawdzie nauce utworzyć owe tajemnicze czynniki w sposób sztuczny, które sprzedaje się jako leki wzmacniające pod różnemi nazwami, lecz i one nie mają takich właściwości co do siły i jakości jak zielone warzywa, surowe owoce, tak samo jak nie można porównać wartości słońca ze sztucznem światłem.

Zawartość witaminy w miodzie udowodnił uczony francuski w ten sposób: podawano gołębiom ryż polerowany t. zn. ryż, którego łuski usunięto w sposób fabryczny. Już w drugim dniu ptaki okazały niepokój i drzenie, pierwsze objawy „Beri Beri", choroby, która panuje w Azji wśród ludzi po dłuższym spożywaniu ryżu polerowanego. Wtedy leczy się tę chorobę przez jedzenie owych pogardzanych łusek, lub ryżu niepolerowanego, w przeciwnym razie grozi śmierć z powodu porażenia. Owym gołębiom podano więc w takim stanie choroby zamiast niepolerowanego ryżu, ryż polerawany ale z dodatkiem miodu pszczelnego, w stosunku 10 gr. miodu na 100 gr. ryżu. W ciągu 24 godzin przyszły gołębie znowu do siebie. Miód prawdziwy zawiera więc czynniki, których brak powoduje „Beri-Beri" t. zn. zawiera witaminy.

Inni uczeni zapomocą kosztowniejszych badań stwierdzili nieokreśloną ilość witamin w różnych gatunkach miodu.

Oprócz „Beri-Beri", znamy jeszcze inne choroby, które w podobny sposób powstają na tle długotrwającego braku witamin w pokarmach: n. p. krzywica u dzieci czyli „angielska choroba", to jest rozmiększenie układu kostnego u dzieci, jak i u dorosłych na tle podawania wyłącznie gotowanych potraw. „Palagra" czyli trąd medjolański na tle pośredniego gatunku kukuryozy. Pozatem „Skorbut" czyli gnilec na tle jednostajnego używania gotowanych lub konserwowanych potraw, we więzieniach, na okrętach żaglowych ekspedycjach naukowych i t. d., która to choroba dała się szczególnie w czasie wojny światowej państwom centralnym bardzo we znaki z powodu braku świeżej żywności. Choroba polega na krwawieniu dziąseł i ogólnem zupełnem wyczerpaniu i powoduje śmierć.

Z tego możemy łatwo wnioskować, że miód gotowany tak samo staje się mało wartościowym środkiem odżywczym: I oczywiście można także orzec, że cukier biały ma o wiele mniejszą wartość niż miód pszczelny, chociaż miód jest, jak już na początku wspomniano, chemicznie prawie to samo, mianowicie cukier inwertowany (lodowaty) Ale w naszych czasach spożywanie miodu, jako codzienną strawę, spadło prawie do zera na korzyść cukru białego. Zalecało by się bardzo używanie miodu pszczelnego conajmniej tyle ile cukru białego, na co fachowa prasa zagraniczna zwraca szczególną uwagę.



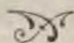
Specyfiki farmaceutyczno-lecznicze wytwarzane w kraju.

I. W tym i w następnych numerach podawać będziemy dla dobra czytelników przegląd krajowych specyfików leczniczych wraz ze wskazaniami lekarskiemi.

Znana zaszczytnie, istniejąca 120 lat firma: Przemysłowo-Handlowe Zakłady chemiczne Ludwik Spiess i Syn Spółka Akcyjna we Warszawie, między innymi produkuje: Phosphit (związek inozyto-fosforowy) który sprzedaje się w postaci żelatynowych kapsulek jako „Phosphit-Capsulae“, oraz proszku pod nazwą „Phosphit-Pulvis“.

Preparat ten fosforowy (20%) nadaje się przy wszelkich stanach wyczerpania fizycznego i psychicznego, a w szczególności przy: niedokrwistości, neurastenji, cukrzycy, nadmiernej otyłości, ostrych chorobach zakaźnych, przewlekłych suchotach płucnych, rekonwalescencji po operacjach i chorobach, połogu i okresie karmienia, niemocy płciowej, w okresie przekwitania u kobiet, w słabym rozwoju układu kostnego i mięśni u dzieci.

Główne działanie Phosphitu polega na tem, że wzmacnia mięśnie i nerwy, wpływa na racjonalną przemian materji i powoduje należytą regenerację krwi.
Kuracja trwać powinna 4—6 tygodni i jest niedroga. C.d.n.

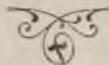


Nowiny o lecznictwie.

Międzynarodowy kongres roślin leczniczych. Zainteresowanie się roślinami leczniczemi w ostatnich zwłaszcza czasach bardzo się wzmaga, najlepszym tego dowodem jest odbyty w lipcu tego roku w Paryżu IV międzynarodowy kongres roślin leczniczych przy licznym współudziale przedstawicieli 17 państw pod patronatem francuskiego ministra handlu, rolnictwa i komitetu wystawy kolonjalnej. Polskę reprezentował prof. Uniwersytetu we Wilnie Jan Muszyński, jeden z najwybitniejszych propagatorów zielarstwa, twórca Polskiego Komitetu zielarskiego, który wygłosił dwa odczyty, a to: „Współczesny stan produkcji roślin lekarskich w Polsce, i Próba aklimatyzacji soji (soja hispida)“ Leczenie ziołami ma miljony zwolenników, a najciekawszym i najcharakterystycznym tego dowodem, że właśnie w Niemczech, ojczyzny leków chemicznych, t. j. oficjalnej medecyny chemoterapentycznej rozwinęło się do niebywałych granic przyrodolecznictwo, liczące dziesiątki miljonów wyznawców. Za Niemcami, widząc zbawienne skutki ziołowego lecznictwa, poszły inne narody i państwa. Zwyciężył zdrowy instynkt ludowych mas, rokujący zupełne zwcięstwo roślin leczniczych. Vox populi Vox Dei — Głos ludu - Głos Boga.

R z e k o w n y z a r a z e k r e u m a t y z m u został wykryty przez rosyjskiego uczonego R a c h l e j o w a, dzięki czemu stworzył on środek przeciw reumatyzmowi, specyficzną maść z mieszaniną z strontu, baru i tokjum. Doświadczenia w klinikach wydały nadzwyczajne rezultaty. Wiedeńscy uczeni natomiast wynaleźli surowicę przeciw reumatyzmowi „Cuttiwaccin-Paul, która za pomocą szczepień (w rodzaju szczepień przeciwospowych) leczy człowieka z długoletnich cierpień reumatyzmowych. Możemy ten środek gorąco polecać, na tle własnych znakomitych doświadczeń.

P r o s z ę m n i e n i e c a ł o w a ć — g d y ż c h c ę b y ć z d r o w y. Obyczaj całowania zazwyczaj w usta jest bardzo niehigieniczny, gdyż ułatwia w sposób wybitny przenoszenia się chorobotwórczych zarazków. Tak samo używanie pomadek do ust naraża na rozprzeszczenianie się wszelkiego rodzaju drobnoustrojów.



Rady jak strzec się należy przed tyfusem brzusznym.

Jedną z najbardziej niebezpiecznych i zaraźliwych chorób jest t y f u s b r z u s z n y. W samej n. p. Warszawie choruje rocznie na tyfus brzuszny przeszło półtora tysiąca osób z czego umiera około 200. Najważniejszym środkiem ochronnym przeciwko zarażeniu się jest zachowanie bezwzględnej czystości we wszelkich możliwych kierunkach. Wobec tego Wydział Zdrowia Publicznego magistratu m. st. Warszawy wydał przepisy dla ludności pouczające jak należy chronić się przed tyfusem brzusznym. Ze względu na doniosłość tej sprawy przepisy te podajemy w całości, i tak:

Brud i niechlujstwo sprzyjają zarażeniu się tyfusem brzusznym, a czystość jest najpewniejszą przeciwko niemu obroną.

Pomoc przy chorobie, nieszczęśliwym
:-: w y p a d k u i ś m i e r c i ! :-:

Wydawnictwo nasze udzieliło cały szereg pomocy w nairozmaitszej formie naszym czztelnikom zwracając koszta lekarza, apteczne, operacyjne i dając zasiłki, otrzymaliśmy bardzo dużo serdecznych podziękowań i uznań, których z powodu braku miejsca narazie w naszym miesięczniku nie umieściliśmy.

Chcąc ustrzec się tyfusu brzusznego, należy:

1. Unikać zetknięcia się z chorym na tyfus brzuszny i przedmiotami, które mogą być zanieczyszczone jego wypróżnieniami i moczem, jak pościel, bielizna, łóżko, nocnik, sedes itp.

2. Utrzymywać w czystości własne mieszkanie i klozet oraz nie zanieczyszczać sieni, schodów, podwórza, śmietnika i ustępu ogólnego.

3. Ochraniać przez dotykania rękami i wszelkiego zanieczyszczenia, oraz od much pokarmy i napoje, przechowując je w zamkniętej szafce, pod kloszami ze szkła lub z gęstej siatki itp.

4. Nie pić mleka niepewnego co do czystości i nieszkodliwości w stanie surowym lecz tylko po przegotowaniu jak również wody surowej ze studzień, zbiorników otwartych, gdyż mleko takie i woda mogą być zanieczyszczone zarazkami tyfusu brzusznego.

5. Spożywać owoce, sałaty, pomidory itp. tylko dokładnie obmyte gorącą wodą, owoce najlepiej jeść obmyte i obrane ze skóry.

6. Przed każdem jedzeniem i po każdej bytności w klozecie lub ustępie myć dokładnie wodą i mydłem ręce, bo tyfus brzuszny słusznie nazywają chorobą brudnych rąk.

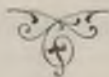
7. Tępić wszelkiemi sposobami muchy, te najniebezpieczniejsze przenosicielki zarazków tyfusu.

8. Przy każdym zachorowaniu z podniesioną temperaturą, bólem głowy, ogólną dyspozycją, jak najprędziej zwrócić się do lekarza o poradę.

Prócz tych ogólnych, znanych oddawna i skutecznych sposobów obrony przeciwko tyfusowi brzusznymu, mamy obecnie jeszcze jeden środek, zabezpieczający nas od tej choroby, a mianowicie t. zw. pigułki przeciw tyfusowi „Bezredki“ Pigułki te można otrzymać bezpłatnie w każdym Urzędzie Sanitarnym Wydziału Zdrowia Publicznego magistratu m. Warszawy.

Prócz tyfusu brzusznego (Typhus abdominalis) rozróżniamy jeszcze o wiele groźniejszy tyfus plamisty (Typhus exantematicus) i tyfus powrotny (Typhus recurrens)

Choroby te omówimy bliżej w następnych numerach miesięcznika.



Od wydawnictwa

Wydawnictwo »Dobro Ludu« wypłaciło koszta leczenia (lekarza i lekarstwa) z powodu nieszczęśliwych wypadków następującym abonentom:

p. Ignacemu Dolikowi, kołodziejowi w Sosnowcu ul. 1. Maja 24.

p. Janowi Szymie, kupcowi w Bielszowicach. ul. Główna 62.

p. Wiktorji Gryska, mistrzyni krawieckiej, Król.=Huta, ulica Mielęckiego 25.

Zaś z powodu choroby:

p. Augustynowi Posiłkowi, mistrzowi piekarskiemu w Świętochło=wicach, ul. Długa 10.

p. Janowi Gregorczykowi, mistrzowi fryzjerskiemu w Królewskiej Hucie, ul. 3=go Maja 36.

p. Gertrudzie Szczypa, kupcowej w Brzezince.

p. Franciszce Prokscha, właśc. składu spożywczego Katowice=Ligota ul. Ligocka 124.

p. Rozalji Ludwig, Katowice=Ligota ul. Zalężka 39.

p. Józefowi Kolessa, mistrz krawiecki w Siemianowicach Hutnicza 6.

p. Zofja Bednarska, modystka Katowice, plac Miarki 8.

p. Zelikowi Freimanowi, właściciel składu farb, lakierów i kosme=tyki Król=Huta, ul. Bytomska 3 4 telefon 728.

p. Amalji Kaufmann, Katowice, ul. Tylna Marjacka 9.

p. Weronice Walczak, Katowice, ul. Sienkiewicza 2.

p. Jadwidze Schiller, fabryka bielizny Katowice, Rynek 12

p. Józefowi Poloczkowi, restaurator Nowa=Wieś, powiat Katowicki, ul. Poniatowskiego 26.

p. Józefowi Sobczykowi, sekretarz gminny Siemianowice, ul. Szkolna 3.

p. Izakowi Ejnesmanowi, mistrz krawiecki Król=Huta, ul. Gimnazjalna 23.

p. Ejzelowi Rosenesowi, mistrz krawiecki Siemianowice, ul. św. Barbary 1.

p. Emilowi Schlingerowi, mistrz szewski Siemianowice, ul. Sobies=kiego 7.

p. Marcie Urbanek, mężatka Katowice, Jagiellońska 3.

p. Augustynowi Gawendzie, mistrz krawiecki Świętochłowice, ul. Długa 36.

p. Biskupek Jadwidze, Świętochłowice, ul. Dworska 8.

p. Ignacymu Jamrozikowi, Katowice, ul. Bartosza Głowackiego 15. (Strzelecka 4).

p. Wiktorowi Hanzelowi, Lipiny, ul. Bytomska 39.

Nr. 6 Oktober 1931 Jahrg. 1

DOBRO LUDU

(VOLKSWOHL)

Monatsschrift
:: für Volks- ::
Gesundung

KATOWICE
Plac Wolności 9

Verlag: Spółka Wydawnicza „Dobro Ludu" sądownie reiestrowana, Sąd Grodzki Katowice IV. R. H. A. 2675/do 1.
Druck: Drukarnia Max Rölle, sp. z ogr. por., Mysłowice, ul. Pszczyńska 9.
Verantwortlich für den Inseratenteil: Dr. Kwaśnik, Katowice pl. Wolnosci 9 I.

Dobro Ludu
(Volkswohl)
Monatsschrift für Volksgesundung

Verantwortlicher Schriftleiter: Dr. med. Josef Juljan Herwich, Katowice, 3. maja 40.

Redaktion und Administration: Katowice, plac Wolności 9 I. Etge., Tel. 31-41. Konto: P. K. O. Katowice, Nr. 307 802 — Bezugspreise: Ausgabe „A" vierteljährlich mit Versand 2,— zł. / Einzelnummer 80 gr. / Ausgabe „B" 5,— zł. monatlich.

Nr. 6 **Katowice / Oktober 1931** **Jahrg. 1**

Vom Verlage.

Wichtig! (Fortsetzung und Schluß) **Wichtig!**

In dem vorhergehenden Monatsheft im Artikel „Vom Verlag" wiesen wir bereits darauf hin, daß das Recht auf Erlangung von Vergünstigungs-Prämien beginnt nach Einzahlung der Einschreibegebühr und der ersten Monatsrate mit dem Datum des Berechtigungsscheines, und zwar nach Ablauf einer Wartezeit. Man muß also Abonnent sein ohne Unterbrechung:

a) bei inneren Krankheiten — 3 Monate
b) bei kleinen chirurgischen Eingriffen — 6 Monate
c) bei Zahnkrankheiten — 6 Monate
d) bei Einsetzen von Zähnen — 24 Monate
e) bei Abonnenten über dem 55. Lebensjahr bei a) und b) 3 Monate länger
f) bei Behandlung im Krankenhaus — 6 Monate
g) bei Geburten und Frauenkrankheiten — 8 Monate
h) bei Hautkrankheiten — 6 Monate
i) bei Geschlechtskrankheiten — 12 Monate
j) bei Todesfällen — 12 Monate
k) bei unverschuldeten Unglücksfällen fällt die Wartezeit weg.

Die Berechtigung dauert nur solange wie man abonniert.

Was die Beihilfen von Seiten des Verlages anbetrifft, so herrscht der Grundsatz, daß **im Laufe 1 Jahres die Beihilfe nicht 200 % der gezahlten Abonnements-Beiträge überschreiten kann.**

Unser Verlag gewährt also folgende Vergünstigungs-Prämien, falls die Erkrankung während der Abonnementszeit eintritt:

1. **Aerztliche Hilfe,**
2. **Zahnersatz,**
3. **Krankenhausbehandlung,**
4. **Operationen,**
5. **Wochenbettbeihilfe,**

6. Arzneimittel,
7. Sterbegelder,
8. Gesundheitsprämien.

Was Kinderkrankheiten anbetrifft, so ist unser Verlag bemüht, daß unsere Abonnenten im Laufe der Zeit gleichfalls unsere Beihilfen in Anspruch nehmen können.

Ad. 1. Aerztliche Hilfe kann unser Abonnent nach freier Wahl bei jedem aprobierten Arzt innerhalb der Grenzen der polnischen Republik in Anspruch nehmen.

Der Verlag ersetzt die wirklich entstandenen Kosten beim Arzt in Höhe von 50—80 % des ärztlichen Mindesttarifes, jedoch nicht höher wie 5,— Zl für die Visite im Hause, und 3,— Zl für die Konsultation beim Arzt. Der Abonnent soll innerhalb einer Woche dem Verlage die Rechnung von Arzt und Apotheke vorlegen,

Ad. 2. Bei Zahnkrankheiten ersetzt der Verlag nach einer Wartezeit von 6 Monaten, im Laufe eines Jahres 80 % des Mindesttarifes, höchstens jedoch 50.— Zl, bei Zahnersatz nach einer Wartezeit von 24 Monaten 80 % des Mindesttarifes, höchstens jedoch 100 Zl.

Ad. 3. Krankenhausbehandlung ersetzt der Verlag nur dann, wenn die Ueberweisung durch den behandelnden Arzt aus medizinischen Gründen angeordnet wurde und nicht etwa der besseren Pflegung wegen, und zwar in Höhe von 75 % des Mindesttarifes für öffentliche Krankenhäuser am Wohnort der Kranken, jedoch für Behandlung und Aufenthalt im Krankenhaus höchstens 7,50 Zl täglich. Der Verlag ersetzt keinesfalls den Aufenthalt in Kur- und Badeorten, Sanatorien, Gebäranstalten, Pflegeanstalten usw.

Ad. 4. Bei Operationen ersetzt der Verlag 75 % der Kosten für die Operation laut Mindesttarif bis zur Höhe von 300 Zl, für Heilung und Aufenthalt im Krankenhaus bis zur Höhe von 6,— Zl täglich.

Ad. 5. Wochenbettbeihilfe gewährt der Verlag

nach 8	monatigem Abonnement	in Höhe	von	50,—	Zl
„ 12	„	„	„	60,—	„
„ 24	„	„	„	75,—	„
„ 36	„	„	„	100,—	„

Ad. 6. Arzneimittel ersetzt der Verlag nur auf Rezept eines aprobierten Arztes von 50—100 % der Apothekerrechnung.

Für durch den Arzt verordnete Brillen ersetzt der Verlag 10,— Zl, für verordnete Bruchbänder 20,— Zl.

Der Verlag berücksichtigt nicht die Kosten für Stärkungsmittel, Weine, Mineralwässer, Protesen, Gummistrümpfe, Gummibandagen, Orthopedische Korsetts, Irigatoren, Inhalatoren usw.

Bei Krankheit, Unfall und Tod, Hilfe in der Not!

Den Segen unserer Fürsorgeeinrichtung können unsere lieben Abonnenten aus den vielen fortlaufend bei uns eingehenden Dankschreiben ersehen, von denen wir nachfolgend wieder eine kleine Auswahl veröffentlichen. Wir danken allen Abonnenten für die anerkennenden Zuschriften, auch den Beziehern, deren freundliche Zuschriften wegen Platzmangel nicht veröffentlicht werden konnten.

Für kleine Heilmittel, wie Massage, Elektrisieren, Röntgen ersetzt der Verlag im Laufe eines Jahres höchstens 75,— Zl.

Ad. 7. Begräbnisgelder betragen

bei 12 monatigem Abonnement	200,—	Zl
„ 36 „ „	300,—	„
„ 60 „ „	400,—	„

Personen, die am Tage des Abonnementsbeginns das 60. Lebensjahr beendet haben, sind nicht berechtigt zur Rückerstattung der Begräbniskosten. Erfolgt der Tod durch einen unverschuldeten Unfall, und zwar innerhalb von 30 Tagen nach diesem, so wird das Begräbnisgeld in

doppelter Höhe

ausgezahlt. Dagegen zahlt der Verlag nicht bei Tod infolge kriegerischer Ereignisse und Selbstmord, es sei denn, daß dieser in geistiger Umnachtung verübt wurde. Die Angehörigen müssen zwecks Auszahlung spätestens innerhalb von 14 Tagen den Verlag benachrichtigen und die amtliche Sterbeurkunde vorlegen, evtl. die Bescheinigung des Arztes, falls ärztliche Hilfe in Anspruch genommen wurde.

Ad. 8. Die Gesundsprämien werden diejenigen Abonnenten erhalten, die regelmäßig das Abonnement gezahlt haben und die Vergünstigungsprämien im Laufe von 12 Monaten nie in Anspruch genommen haben. Gleichfalls kann diesen Abonnenten der Verlag eine Beihilfe bei Krankheiten derer Kinder zuerkennen.

Das Anrecht auf Sterbegeld verjährt nach Ablauf von 5 Jahren gerechnet vom Ende des Kalenderjahres, in welchem das Recht auf Beihilfe vorhanden war.

Der Verlag erteilt keine Vergünstigungsprämien denjenigen Kranken, die die Krankheit oder deren Folgen absichtlich hervorriefen, sei es durch Trunkenheit, Schlägerei usw., ebenso zahlt der Verlag nicht Geisteskranken und Nervenkranken. Ebenso schließen aus alle Verletzungen und Erkrankungen infolge Unfall durch Fahrt mit Flugzeug, Auto, Motorrad, Fahrrad, sowie Teilnahme an sportlichen Veranstaltungen, Training usw.

Schmerzen, verbunden mit der Schwangerschaft oder Wochenbett, sowie vorzeitige und verspätete Geburten mit ihren Folgen, selbst wenn sie durch Unfall hervorgerufen, berechtigen nicht zu Beihilfen.

Falls der Abonnent teilnimmt an Aufständen oder im Kriege, dann ruhen für diese Zeit die Verbindlichkeiten des Verlages. Die Berechtigung zu den Vergünstigungsprämien erlischt mit dem Ende der 26. Woche seit Beginn der Krankheit.

Sowie der Abonnent 14 Tage nach Ablauf der Krankheit die Rechnungen nicht vorlegt, verfällt das Anrecht auf Beihilfe. In der Bescheinigung des Arztes muß enthalten sein: Name und Vorname des Kranken, Bezeichnung der Krankheit, Beginn und Ende der Krankheit, Datum der Konsultationen bezw. Visiten, Honorarium und Unterschrift des Arztes.

Die Auszahlung der Beihilfe erfolgt per Post oder persönlich bei Vorlegung des Berechtigungsscheines für die Vergünstigungsprämien wobei der Verlag nicht verpflichtet ist zur Prüfung der Legitimation der

Person, die den Berechtigungsschein vorzeigt. In sämtlichen Streitfällen ist das Gericht in Katowice zuständig.

Der besseren Orientierung halber wiederholen wir noch einmal das Verzeichnis unserer Beihilfen für unsere Abonnenten;

1.	Aerztliche Beihilfe laut Mindesttarif		50–80 %
	Honorar für Besuch beim Arzt höchstens . . .	Zl	3,—
	„ „ Visite des Arztes beim Kranken höchstens	„	5,—
2.	Zahnbehandlung laut Mindesttarif		80 %
	„ „ „ i. Laufe 1 Jahres „	„	50,—
	Zahnersatz „ „		80 %
	„ „ „ im Laufe 1 Jahres „	„	100,—
3.	Krankenhausbehandlung mit Verpflegung täglich . . .	„	7,50
4.	Operationskosten laut Mindesttarif		75 %
	„ „ „ höchstens jährlich . .	„	300,—
	„ mit gleichzeitiger Behandl. im Spital tägl.	„	6,—
5.	Wochenbeihilfe bei 8 monatigem Abonnement	„	50,—
	„ „ 12 „ „	„	60,—
	„ „ 24 „ „	„	75,—
	„ „ 36 „ „	„	100,—
6.	Arzneimittel		50–100%
	Brillen	Zl	10,—
	Bruchbänder	„	20,—
	Kleine Heilmittel (Röntgen, Elektrisierung, Massage) im Laufe 1 Jahres	„	75,—
7.	Begräbniskosten nach 12 Monate Abonnement	„	200,—
	„ „ 36 „ „	„	300,—
	„ „ 60 „ „	„	400,—

Bei Tod nach unverschuldeten Unglücksfällen innerhalb 30 Tagen das Doppelte.

„Dobro Ludu" (Volkswohl)

garantiert **Wohlstand.**

Viele Zeitungen und Bücher über Volksheilkunde sind bekannt dadurch, daß sie zwar ohne Zweifel sehr gute und wertvolle Anweisung geben, aber meistens in einem allzugelehrten Stile gehalten sind, sodaß die Aufsätze von nicht studierten Laien wenig oder gar nicht verstanden werden. Mit der Herausgabe des

Bei Krankheit, Unfall und Tod, Hilfe in der Not!

Den Segen unserer Fürsorgeeinrichtung können unsere lieben Abonnenten aus den vielen fortlaufend bei uns eingehenden Dankschreiben ersehen, von denen wir nachfolgend wieder eine kleine Auswahl veröffentlichen. Wir danken allen Abonnenten für die anerkennenden Zuschriften, auch den Beziehern, deren freundliche Zuschriften wegen Platzmangel nicht veröffentlicht werden konnten.

„Dobro Ludu" (Volkswohl) trachten wir danach, eine Monatsschrift zu verfassen, die von **Jedermann verstanden wird.** Aus der Zeitung soll jeder Abonnent verschiedene volkstümliche Weisen kennen lernen, wie man vielen Krankheiten vorbeugen kann.

Die Abonnenten des »DOBRO LUDU« werden sich eines gesunden Wohlseins erfreuen, und der Name der Monatsschrift wird gerechtfertigt sein, nämlich

„DOBRO LUDU gleich VOLKSWOHL"

Die **Zeitschrift „Dobro Ludu"** wird in zwei Ausgaben geteilt: die Ausgabe A, die nur quartalsweise zum Preise von 2,— zł oder einzeln zum Preise von 0,80 zł bezogen werden kann, und eine Ausgabe B, die nur monatlich bezogen werden kann und mit einem Anrecht auf Beihilfe verbunden ist, zu deren Erlangung

folgende Formalitäten

zu erledigen sind:

1. Jeder Besteller der Zeitung Ausgabe B muß gewissenhaft das hierfür vorgeschriebene Formular ausfüllen.
2. Ueber die Annahme des Abonnements der Ausgabe B entscheidet unwiderruflich der Verlag
3. Jeder Abonnent der Ausgabe B muß die Monatsquittungen sorgfältig aufbewahren
4. Das Anrecht auf Beihilfe beginnt mit dem Tage des Datums auf dem Berechtigungsschein (Zaświadczenie upoważniające do korzystania z ulgowych premji)
5. Das Anrecht verfällt nach 26-wöchiger Krankheitsdauer.

Monatspreis der Ausgabe B beträgt 5,— Zł.

ein Aufschlag von	1,50 zl.	bei	Männern	im	55. — 60.	Lebensjahr
„ „	„ 2,50	„	„	„	61. — 65.	„
„ „	„ 2,50	„	Frauen	„	55. — 60.	„
„ „	„ 3,—	„	„	„	61. — 65.	„
„ „	„ 0,50	„	„	„	unterm 55.	Lebensjahr.

Die einmalige Einschreibegebühr beträgt 5,— zł

Die einmaligen Gebühren für die Ausfertigung des Berechtigungsscheines (Upoważnienie do korzystania z ulgowych premji) betragen 2,50 złoty.

Der Kefir.

Dr. chem. Kwaśnik.

Seine Herstellung im Haushalt,
seine Bedeutung als Nahrungsmittel und als Heilmittel.

Die Herstellung des Kefirs im Haushalt. Forts. aus Heft 4 u. 5.

Wie schon angedeutet worden ist, bietet die Bereitung des Kefirs keine nennenswerten Schwierigkeiten. Wenn es also auch durchaus keine Kunst ist, Kefir herzustellen, und dies jedem gelingen dürfte, der nicht gerade auf den Kopf gefallen ist, so muß einem doch schließlich gesagt werden, wie die Sache gemacht wird. Das soll nun hier geschehen.

Zunächst wollen wir einmal die Geräte aufzählen, deren man zur Kefirbereitung bedarf. Es handelt sich hier um Gegenstände, die wohl in jedem Haushalt vorhanden sind oder, soweit dies nicht der Fall sein sollte, sich leicht und für wenig Geld beschaffen lassen. Es sind ein Milchgefäß aus Ton mit durchlöchertem Deckel, wie man es zum Kochen der Milch häufig verwendet, ein Maßgefäß zum Messen der Milch, ein der Größe des Milchgefäßes angepaßter Wärmer aus Stoff, in der Art des bekannten Kaffeewärmers, ein Holzquirl, ein Trichter, ein Thermometer, ein größeres Haarsieb oder Seihtuch und einige Flaschen, die mit Patentverschluß versehen sind, nötig.

Die Bestandteile des Kefirs sind Kuhmilch und Kefirkörner. Man verwende nur gute, frische, nicht verunreinigte Vollmilch. Die Kefirkörner, über die wir schon im ersten Abschnitt Näheres mitgeteilt haben, kann man in jeder Apotheke und Drogenhandlung, auch in vielen Molkereien kaufen. Wieviel man zunächst kauft, hängt von der Menge Kefir ab, die man bis auf weiteres täglich oder in längeren Zwischenräumen herzustellen gedenkt; Man kann nämlich monatelang immer wieder dieselben Körner gebrauchen, wenn man sie nach der jedesmaligen Verwendung in geeigneter Weise behandelt. Ausführliches darüber später.

Bei der Bereitung des Kefirs empfiehlt es sich, die größte Reinlichkeit zu beobachten. So müssen namentlich auch die zu verwendeten Geräte ganz sauber sein, das Milchgefäß soll unmittelbar vor dem Gebrauch mit heißem Wasser ausgespült werden, den Quirl reinige man auch jedesmal sorgfältig, bevor man ihn zum Umrühren der Gärmilch benutzt.

Nun zum Verfahren selbst. Nachdem man sich darüber klar geworden ist, welche Menge Kefir herzustellen ist, messe man die Milch unter Benutzung des Maßgefäßes in das tonerne Milchgefäß ab, bringe sie darin zum Kochen und lasse sie dann bis auf 20—25° Celsius abkühlen, daß das zum Messen der Milchwärme dienende Thermometer ganz sauber sein muß, braucht nach dem Gesagten wohl nicht noch besonders betont werden. Nun gebe man die Kefirpilze in die Milch, im allgemeinen rechnet man zwei Eßlöffel voll auf ein Liter Milch. Das Gefäß mit der Milch und den Kefirkörnern bedecke man mit dem durchlöcherten Deckel, stülpe den Wärmer darüber und stelle das Ganze an einen mäßig warmen Ort, so daß die Temperatur von 20—25° erhalten bleibt. Alle drei Stunden rühre man die Milch mit dem Quirl tüchtig um; durch dieses Umrühren werden die Kefirkörner, die an die Oberfläche drängen, wieder zu Boden gedrückt, und die Gärung wird dadurch befördert. Während der Nacht kann man die Flüssigkeit ganz in Ruhe lassen. Nach 24 Stunden ist die Gärung vollendet. Die abgegorene Milch gieße man durch das Sieb oder Seituch (in dem die Kefirkörner zurückbleiben) und fülle sie dann unter Verwendung des Trichters in die gut gespülten Flaschen.

Bei Krankheit, Unfall und Tod, Hilfe in der Not!

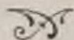
Den Segen unserer Fürsorgeeinrichtung können unsere lieben Abonnenten aus den vielen fortlaufend bei uns eingehenden Dankschreiben ersehen, von denen wir nachfolgend wieder eine kleine Auswahl veröffentlichen. Wir danken allen Abonnenten für die anerkennenden Zuschriften, auch den Beziehern, deren freundliche Zuschriften wegen Platzmangel nicht veröffentlicht werden konnten.

Hat man keine Flaschen mit Patentverschluß zur Hand, so kann man auch gewöhnliche Flaschen benützen, nur muß man sie gut verkorken. Die mit der Gärmilch zu ¾ gefüllten Flaschen — die Flaschen dürfen wegen der sich weiter entwickelnden Kohlensäure nicht vollständig gefüllt werden — sind in wagerechter Lage aufzubewahren, und es ist darauf zu achten, daß der Aufbewahrungsraum eine Temperatur von 12–15° hat. Von Zeit zu Zeit schüttele man die Flaschen kräftig um.

Schon nach etwa zehnstündigem Lagern in den Flaschen ist das Getränk zum Genuß fertig. Wünscht man den Kefir dünnflüssiger, säuerlicher und kohlensäurereicher, so lasse man ihn etwas länger lagern, doch ist es nicht ratsam, ihn über drei Tage liegen zu lassen, weil er dann zu sauer schmeckt. Wiederholtes Umschütteln der Flaschen darf aber auch bei längerem Lagern als 10 Stunden nicht versäumt werden, ebenso ist jede Flasche unmittelbar vor dem Oeffnen noch einmal gehörig zu schütteln. Der Verschluß der Flasche ist vorsichtig zu öffnen, weil das kohlensäurereiche Kefirgetränk, besonders wenn es einige Tage alt ist, stark schäumt.

Im nächsten Heft werde ich noch einige Herstellungsarten anführen

(Fortsetzung folgt.)



Vergleichende Tabelle der polnischen Kurorte mit den ausländischen.

Der pharmaceutische Kalender für 1931 von Magister Franz Heroda enthält die interessante Bemerkung, daß bereits im Jahre 3216 vor Christi Geburt der chinesische Kaiser Ching-Nong Heilpflanzen anbaute und ein medizinisches Buch schrieb, daß ferner 1500 Jahre vor Christus der griechische Priester, Dichter, Magier und Arzt Orfeus mit Pflanzen kurierte. Neben einem Verzeichnis für die volkstümlichen und die wissenschaftlichen Namen der Heilkräuter finden wir weiter eine sehr lehrreiche vergleichende Tabelle der polnischen Kurorte mit den ausländischen, die wir im folgenden mit einigen Veränderungen wiedergeben wollen zum Besten unserer lieben Leser.

I. Bei Krankheiten wie: chron. Gelenk- und Muskelrheumatismus, chron. Knochenhautentzündung, Erkrankung der peripheren Nerven, chron. Katarrhe der oberen Luftwege, Hautleiden, chronische Metallvergiftungen (Blei, Quecksilber), Syphilis im dritten Stadium, empfehlen sich folgende Kurorte mit **Schwefelwässern**:

a) in Polen: Krzeszowice, Niemirów, Pogórze, Szkło, Swoszowice, Pustomyty, Lubień.

b) denen entsprechen im Ausland: Deutschland: Aachen Weilbach, Nenndorf. Frankreich: Aix-les-Bains, Eaux Bonnes Oesterreich: Baden Tschechoslovakei Teplitz, Pystian, Trentschin.

II. Bei Krankheiten wie: Blutarmut, Fettleibigkeit, Gicht, Scrofulose, Quecksilbermißbrauch, Katarrhe der Harnorgane und der Verdauungswege, Leberleiden, Katarrhen der Atmungsorgane, Erkrankungen

des Herzmuskels und der Blutgefäeße mpfehlen sich folgende Kurorte mit **schwefelhaltigen Solwässern:**

a) in Polen: Busko, Horyniec, Solec, Truskawiec.

c) denen entsprechen in: Deutschland: Aachen, Betheim, Faulenbach. Frankreich: Capvern, Contrexeville, Evian, Martigne. Oesterreich: Baden.

III. Bei Krankheiten wie: Darmstörungen, Blutkreislaufstörungen, Nieren- und Blasenleiden, Herzmuskelschwäche, frühzeitige Blutdruckerhöhung, Aderverkalkung empfehlen sich Kurorte mit einfachen **Säuerlingen (Tafelwässer)**

a) in Polen: Głębokie, Wysowa, Krościenko.

b) denen entsprechen in: Deutschland: Apolinaris, Selters, Fachingen. Frankreich: Bussang, Vichy, Chatel. Oesterreich: Gleichenberg. Tschechen: Gißhübel, Bilin, Krondorf

IV. Bei Krankheiten wie: Blutarmut, Gicht, Zuckerkrankheit, Herzmuskelerkrankung, Leberleiden, Bauchspeicheldrüsenentzündung, Darmkatarrh, Luftröhrenkatarrh empfehlen sich Kurorte mit **Alkalischen Säuerlingen:**

a) in Polen: Krynica, Krościenko, Głębokie, Szczawnica, Truskawiec

b) denen entsprechen in: Deutschl.: Fachingen, Kudowa, Obersalzbrunn, Ems. Frankr.: Vichy, Tarasp. Tschechen: Luhaczowice, Karlsbad, Franzensbad

V. Bei Krankheiten wie: Furunkulose, Scrofulose, Frauenkrankheiten, Gicht, Gallensteinen, Leberleiden, chronischen Darmstörungen, Atmungsbeschwerden, Nervenleiden empfehlen sich Kurorte mit **Glaubersalzhaltigen Alkalischen Säuerlingen:**

a) in Polen: Krynica, Szczawnica, Rymanow, Krościenko Iwonicz, Truskawiec.

b) denen entsprechen in: Deutschl.: Ems, Selters, Offenbach, Obersalzbrunn. Frankr.: Royat, Saint Nectaire, Chatel, Vichy, Guyo, Tarasp. Tschechen: Franzensbad, Luhaczowice, Marienbad, Karlsbad.

VI. Bei Anemie, Stoffwechselstörung, Frauenleiden, Rheumatismus, Gelenkentzündungen, Ueber- oder Untersäuerung des Magens, Darmkatarrh, Lymphdrüsenerkrankungen, Halsleiden, Neuralgien empfehlen sich Kurorte mit **einfachen Solwässern:**

Bei Krankheit, Unfall und Tod,

HILFE IN DER NOT!

Den Segen unserer **Fürsorge-Einrichtung** können unsere lieben Abonnenten aus den vielen fortlaufend bei uns eingehenden Dankschreiben ersehen, von denen wir nachfolgend wieder eine kleine Auswahl veröffentlichen. Wir danken allen Abonnenten für die anerkennenden Zuschriften, auch den Beziehern, deren freundliche Zuschriften wegen Platzmangel nicht veröffentlicht werden konnten.

a) in Polen: Rymanow, Truskawiec, Ciechocinek, Delatyn, Inowrocław (Hohensalza), Druskienniki, Jastrzębie, Goczałkowice (Gotschalkowitz), Czerniewice, Hrebenow-Zelmianka, Morszyn.
b) denen entsprechen in: Deutschl: Kissingen, Nauheim, Heilbronn, Homburg, Wiesbaden, Reichenhall, Oenhausen Oesterreich: Ischl, Gmunden, Hall Schweiz: Wildegg

VII. Bei Krankheiten wie: Scrofulose der Kinder, Englischer Krankheit (Rachitis), Knochenkrankheiten, Hautleiden, chronischen Schnupfen, Frauenleiden, Rachenkatarrhe, Tuberkulose außerhalb der Lunge, empfehlen sich Kurorte mit **jod- oder bromhaltigen Solen**:
a) in Polen: Iwonicz, Rabka, Rymanow, Jastrzębie, Druskienniki.
b) denen entsprechen in: Deutschl: Kreuznach, Dürkheim. Frankr: Balaruc. Oesterreich: Hall. Schweiz: Wildegg. Tschechen: Luhaczowice.

VIII. Bei Krankheiten wie: Fettleibigkeit, Pfortaderstauungen, Darmträgheit, Stoffwechselstörungen, Gicht, schwere Gelenkentzündungen, empfehlen sich Kurorte mit **Bitterwässern**:
a) in Polen: Morszyn.
b) diesem entsprechen in: Deutschland: Kissingen, Friedrichshall. Ungarn: Aponta, Hunyady-Janos. Tschechen Marienbad, Szaratica

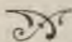
IX. Bei Blutkrankheiten, chronischem Wechselfieber, Nervenüberreizung, Frauenkrankheiten, Allgemeine Schwäche, Herzschwäche empfehlen sich Kurorte mit **Eisenwässern**:
a) in Polen: Krynica, Żegiestów, Sławinek, Wysowa, Nałęczów, Szepetówka.
b) denen entsprechen in: Belgien: Spaa. Deutschland: Pyrmont, Reinerz, Kudowa, Nauheim. Frankr.: Contrexéville. Tschechen: Franzensbad.

X. Bei Krankheiten wie: chronische Entzündungen, Anschwellungen nach Entzündungsprozessen der Gelenke, Sehnen, Muskeln oder Fortpflanzungsorgane, Entzündungen der oberflächlichen Nerven, empfehlen sich Kurorte mit **Moorbädern**:
a) in Polen: Niemirow, Goczalkowice, (Gotschalkowitz), Jastrzębie, Ustroń, Inowrocław (Hohensalza), Iwonicz, Krynica, Druskienniki, Lubień (dieses sogar in Verbindung mit Schwefel)
b) denen entsprechen in: Deutschl.: Polzin, Tölz, Pyrmont Tschecho-Slovakei: Pystian, Trentschin, Franzensbad

XI. Bei Krankheiten wie: Allgemeine Erschöpfungen, Muskelrheumatismus, Hautleiden jeder Art, alte Anschwellungen nach Entzündungen empfehlen sich Kurorte mit **heißen Quellen**:
a) in Polen: Jaszczurówka (24 Grad Celsius), Ciechocinek (32 Grad Celsius)
b) denen entsprechen in: Deutschl.: Badenweiler, Warmbrunn, Wildbad, Gastein. Schweiz: Ragaz Tschechen: Johannisbad, Teplitz

Hör-Brillen! / Dr. med. Herwich, Katowice /

Wenn wir diese Ueberschrift lesen, wird wohl dieser oder jener sich fragen, ob er sich nicht etwa verlesen hat. Aber es ist so! Denn ebenso gestaunt haben wir wohl am Anfang des Radio, da man durch die Luft Töne senden konnte, und ebenso gestaunt, daß man neuerdings Töne fotografierte, und diese dann auf die flimmernde Leinwand bringen konnte, sodaß der Zuschauer im Kino die Handlung sieht und hört Auf dem gleichen Wege ist es nun französischen Gelehrten gelungen, Lichteindrücke unmittelbar in Höreindrücke zu verwandeln, sodaß also ein Blinder neuerdings seine Umgebung nicht „sehen,“ aber „hören“ wird Die Versuche des Pariser Professors Fournier gingen dahin, daß man einen Blinden in die Mitte des Zimmers stellte und mit Hilfe eines Apparates „hören“ ließ, auf welcher Seite das Fenster sei. Der Blinde konnte des weiteren angeben Verdunkelungen der Sonne, die am Boden des Zimmers sich abspiegelten, konnte ebenso die verschlossene Tür finden, indem auf dem Hörwege die dunkle Umrahmung sich vom hellen Grunde der Wand abhob. Zuletzt führte man 3 Männer ins Zimmer, von denen ein jeder eine verschieden gefärbte Kleidung an sich hatte, und zwar: weiß, grau und schwarz Auch hier zeigte sich der Apparat Fourniers auf der Höhe seiner Eignung, da der Blinde richtig die Farbenunterschiede „sehen“ bezw „hören“ konnte, ja sogar wenn die Versuchspersonen in der dunkelsten Ecke standen. Wie aus diesen Versuchen hervorgeht, ermöglicht man einem Blinden auf diese Weise die Unterscheidung vorläufig von gewissen Helligkeitsgraden, also die Uebergänge zwischen weiß und schwarz. Aber es ist wohl nicht zu zweifeln, daß es der Wissenschaft auf dieser Grundlage gelingen wird, in Zukunft „Hör-Brillen“ zu schaffen, mittels deren der Blinde alles das mit dem Ohr zu unterscheiden vermag, was wir normalerweise mit dem Auge sehen.



Unsere einheimischen Heilpflanzen. Dr. chem. Kwasnik

Brennessel (Herba Urticae), die Nesselgewächse, die man für ein bloßes Unkraut hält und garnicht beachtet, ist wegen ihrem mannigfachen Nutzen höher einzuschätzen, als manches andere Kraut. Die Wurzel dauert viele Jahre aus, wuchert selbst im schlechtesten Boden ungeheuer um sich und macht denselben nach und nach fruchtbar. Im Frühling treibt sie einen 80—120 cm hohen ästigen Stengel mit herzförmigen Blättern, welche sehr feine haarförmige Spitzen haben, die durch das Vergrößerungsglas als Röhrchen erscheinen, an deren unterstem Teile mit welchem sie auf dem Blatte sitzen, Bläschen mit Ameisensäure sich

Bei Krankheit, Unfall und Tod, Hilfe in der Not!

Den Segen unserer Fürsorgeeinrichtung können unsere lieben Abonnenten aus den vielen fortlaufend bei uns eingehenden Dankschreiben ersehen, von denen wir nachfolgend wieder eine kleine Auswahl veröffentlichen. Wir danken allen Abonnenten für die anerkennenden Zuschriften, auch den Beziehern, deren freundliche Zuschriften wegen Platzmangel nicht veröffentlicht werden konnten.

befinden, die gleich den Stichen der Bienen und Wespen ein empfindliches Jucken und Brennen verursachen, wenn sie noch frisch bei der leichtesten Berührung in die Poren der Haut eindringen.

Die Nessel wird auf verschiedene Weise benützt Grün und gedörrt ist sie ein vorzügliches Futter für Milchkühe und Schafe, weshalb ihr Anbau auf schlechten Aeckern sehr empfehlenswert ist, zumal sie jährlich dreimal gemäht werden kann und den Boden sehr verbessert Jung ist sie für junge Gänse und Enten sehr nahrhaft und gesund, und selbst als Salat und Spinat sind junge Blätter und Sprossen essbar Den Samen der Brennessel (Semina Urticae) mischt man unter das Futter für Hühner, um reichliches Eierlegen zu erzielen. Ein Absud des Krautes und der Wurzel gibt eine gelblich grüne Farbe, mit welcher man Eier färben kann Ist der Same reif, und beginnen die Spitzen schwarz zu werden, so schneidet man die Nessel ab, bearbeitet und röstet sie und macht daraus die dauerhaften Taue, Stricke, Netze, Leinwand usw. In einigen Ländern macht man ein sehr feines Gewebe daraus, bringt es unter dem Namen N e s s e l t u c h in den Handel, welche Benennung nun verschiedene leinene und baumwollene Tücher führen. Füttert man Pferde nur 8 Tage mit einer mäßigen Quantität Nesselsamen, so werden sie sehr fett und schön, was bis jetzt noch nicht allgemein bekannt ist and von pfiffigen Pferdehändlern als Geheimnis betrachtet wird: die Pferde werden munter davon, und er ist eine wahre Arzenei für dieselben.

A n w e n d u n g: Die Nessel läßt sich in verschiedenen Formen anwenden, namentlich als Tee, der durch Aufgießen von siedendem Wasser auf das Kraut und den Samen bereitet wird, oder als Pulver, das man aus der Wurzel macht, oder als Tinktur, welcher wir den Vorzug geben. Zu ihrer Bereitung nimmt man im Frühjahr die Blätter und Spitzen der Brennessel und übergießt dieselben dem Gewicht nach mit dreimal so viel starkem Weingeist und stellt es 14 Tage lang an einen warmen Ort. Unter Umständen kann man auch von der Wurzel dazu nehmen oder die Tinktur aus derselben allein bereiten.

Gegen die **rote Ruhr** nimmt man täglich mehrmals einen Kaffeelöffel von Brennesselsamen (Semina Urticae) oder läßt den Kranken häufig von dem Nesseltee trinken. **Tee von Kraut und Wurzeln** ist heilsam bei **Lungenkrankheiten** mit schleimigem und blutigem Auswurf, **Bluthusten, Seiten-** und **Schulterschmerzen.** Kraut und Blüten werden angebrüht und gegen die Schmerzen, welche infolge von **Fall, Stoß** und **Schlag** entstehen, als Umschläge angewandt Der gleiche Aufguß wird gleichfalls angewandt bei **Achseldrüsenentzündung, Lippen-** und **Mundgeschwüren, Fieber** mit **Nesselausschlag.** Ein **Tee von der Wurzel** allein wirkt sehr erwärmend bei **Erkältungen** und **kalten Fiebern** und wenn man noch das Kraut dazunimmt, so hat man ein gutes Mittel gegen **katarrhalische Rheumatismen** und **Zahnschmerzen.** Bei **Verbrennungen** mischt man einen Teelöffel voll von der Tinktur mit einem Eßlöffel voll lauen Wassers, taucht Läppchen darein und legt sie auf die verbrannte Stelle: dann bringt es schnell Linde und, namentlich wenn man bei schweren Verbrennungen auch einige Tropfen i n n e r l i c h einnimmt. Der t ä g l i c h e Genuß von Brennesseltee [illegible] ebenfalls die **Wassersucht** mit Sicherheit heilen. Gegen **Wochenbettblutungen** soll man täglich mehrmals von dem frisch ausgepreßten Saft [illegible]

men, ebenso gut ist dieses Mittel bei **Blutharnen, Lungen- und Hämorrhoidenblutungen** usw Bei **Nasenblutungen** zieht man den Saft in die Nase, bei Wochenbettblutungen nehme man Tee vom Kraut, gegen **Milzbeschwerden** von der Wurzel und gegen **Würmer** den rohen Samen. Der Same soll die **Galle,** den **Schleim** tilgen, sowie die **Milchabsonderung** erhöhen. **Peitschungen** mit Brennesseln sind wirksam bei **Lähmungen,** zurückgetretenem **Scharlach** und **Masern,** die dadurch wieder hervorgelockt werden und bei **Gesichtsschmerz.** Die **Milch** der Frauen wird durch den Genuß des Samens sehr vermehrt Von der Tinktur nimmt man gegen **Erbrechen, Magenkrampf, Uebelkeit, Leibschneiden, Wassersucht,** die sich infolge unterdrückter Hautausschläge einstellt. Bei **Schleimhusten** und **Engbrüstigkeit** zeigt sich die Nessel sehr blutreinigend und zerteilend Dr Petermann sagt über die Nessel: „Ehedem waren die Blätter unter dem Namen großes Brennesselkraut (Herba Urticae majoris), als blutreinigend, auflösend, vorzüglich gegen **Brustkrankheiten, Blutspeien, Gelbsucht, Hämorrhoiden** usw und die Früchte unter dem Namen große Brennesselsamen (Semina Urticae majoris) als ein schleimiges, einhüllendes Mittel in der Heilkunde gebräuchlich, jetzt dient der frisch ausgepreßte Saft nur noch als Volksmittel in den angeführten Krankheiten und verdient alle Beachtung. Auch die Wurzel war sonst als Volksmittel gebräuchlich Die Brennessel hat heut mehr Bedeutung denn je." Nicht nur, daß sie auch technisch wieder verwendet wird, sondern auch als Heilmittel wird sie in weit ausgedehnterem Maße verwendet. Kneipp rühmt sie in allen möglichen Krankheiten als vorzüglich Sowohl äußerlich als innerlich angewandt, übt sie ihre Heilkräfte aus. Nach Kneipp haben dieselben, in Verbindung mit frischen Blättern bereitet, eine haarstärkende und kräftige Wirkung. Mann dörrt die Brennesseln im Schatten einige Tage lang und füllt damit ein Gefäß zu zweidritteilen ziemlich fest an Darauf gießt man eine Mischung von Wasser (zwei Teile) und Essig (einen Teil) bis ziemlich oben an, und bindet es mit einem starken Papier zu, in das man mit einer Stricknadel eine Anzahl Löcher hineinstößt. Dann läßt man das Gefäß 2—3 Wochen lang an der Sonne stehen. Die Flüssigkeit wird nachher durch einen leinenen Fleck geseiht und in Flaschen gefüllt. Man wäscht sich mit diesem Kopfwasser bis fünfmal in der Woche den Kopf, und einmal mit Oel, damit das Haar geschmeidig bleibt. Dieses Haarwassermittel beseitigt die Schuppen, öffnet die Poren und dringt bis zur Haarwurzel, welche sie stärkt und kräftigt.

(Fortsetzung folgt)

Bei Krankheit, Unfall und Tod,

HILFE IN DER NOT!

Den Segen unserer **Fürsorge-Einrichtung** können unsere lieben Abonnenten aus den vielen fortlaufend bei uns eingehenden Dankschreiben ersehen, von denen wir nachfolgend wieder eine kleine Auswahl veröffentlichen. Wir danken allen Abonnenten für die anerkennenden Zuschriften, auch den Beziehern, deren freundliche Zuschriften wegen Platzmangel nicht veröffentlicht werden konnten.

Dürfen Ohrenkranke schwimmen? / Dr. med. Herwich, Katowice /

Es vergeht wohl keine Jahreszeit, daß wir immer und immer wieder hören, daß sich beim Schwimmen, sei es im Flußbad, sei es im Hallenschwimmbad tötliche Unglücksfälle ereignen. Die häufigsten Ursachen sind sehr wohl Herzschlag, epileptische Anfälle und Wadenkrämpfe, ebenso besteht bei fortgeschrittener Tuberkulose Neigung zu Blutungen, z. B. bei Magengeschwüren und Aderverkalkungen eine gewisse Gefahr, da die Erhöhung des Blutdrucks beim Schwimmen zu einer Blutung mit plötzlicher Erschöpfung führen kann. Wenn es sich auch in der Mehrzahl um des Schwimmens Unkundige handelt, so ist doch der Prozentsatz unter den Schwimmern sehr groß. Hier spielt nach Untersuchungen von Dr. Bruck, Berlin-Schoeneberg die Verletzung des Trommelfells im Ohr eine sehr wichtige Rolle. Es ist nämlich auffallend, wie gerade sportlich gute Schwimmer plötzlich lautlos im Wasser untersinken und den Tod finden, ist oft nicht auf das schlagartige Versagen der Herzkraft zurückzuführen, sondern darauf, daß das kalte Wasser durch die so scheinbar kleine Verletzung im Trommelfell in das innere Ohr eindringt, dort den Gleichgewichtsapparat im Ohrlabyrint reizt, sodaß sofort Schwindel auftritt, der ein Umsinken im Wasser zur Folge hat, und dann den Tod des Menschen durch Ertrinken, oder drücken wir uns richtiger aus: durch Ersticken in dem zur Atmung für uns Menschen unbrauchbaren Wasser herbeiführt. Diese Mitteilungen sollen nun beileibe nicht etwa die mit Trommelfelldurchlöcherung behafteten Schwimmer abhalten, nun diesen so gesunden Sport aufzugeben. Man kann sich auf einfache Weise gegen solche Unglücksfälle dadurch schützen, daß man sich in die Öffnung der Ohrmuschel einen Wattepfropf stopft, der mit irgend einem Fett, am besten Vaseline, getränkt ist, jedoch muß dieser gut und fest sitzen!



Heilung von Magen- und Darmkatarrhen, insbesondere Durchfall durch rohe Aepfel. Dr. med. Herwich.

Im Gebiet des Schwarzwaldes wird von alters her als Volksmedizin bei Durchfällen der Erwachsenen und Kinder der ausschließliche Genuß von irgendeinem Obst, zumeist Aepfeln angewandt.

Vor kurzem veröffentlichten der bekannte Kinderarzt Professor Moro in Heidelberg und Dr. Heisler in Königsfeld-Baden ihre Beobachtungen über die Nachprüfung dieses einfachen Volksmittels, indem sie sowohl bei Erwachsenen wie bei Kindern in allen hartnäckigen Fällen von anormalen Häufungen des Stuhles eine Diät von ausschließlich Aepfeln verabreichten und zwar in Tagesmengen von 5 bis 20 Stück. Die Versuche legten in der Tat wieder einmal dar, daß die Volksheilmittel ihr Gutes an sich haben. Es kommt bei diesen Apfelkuren gar nicht einmal auf die Sorte der Aepfel an, im Gegenteil, gerade die sauren billigen Sorten gaben die besten Erfolge. Hauptbedingung ist nur, daß man die Aepfel möglichst ungeschält gut und langsam zerkaut, und zwar muß man bei Säuglingen die Aepfel natürlich gut zerreiben. Auch darf man sich nicht etwa verleiten lassen, andere Kost dazwischen zu mi-

schen. Sollte der Durst infolge des Wasserverlustes durch die Durchfälle gar zu groß sein, so kann man eventuell eine Abkochung von Apfelschalen darreichen, wobei sich übrigens herausgestellt hat, daß die Einheitlichkeit der Obstsorten von wesentlichem Einfluß ist. Die Heilwirkung ist geradezu verblüffend; in wenigen Stunden hören die Durchfälle auf, in ein oder zwei Tagen ist von den schwersten, selbst ruhrartigen Durchfällen nichts mehr zu merken, und zumal bei unseren kleinsten Patienten erlebt man immer wieder die wunderbarsten Wandlungen vom sterbenden Kinde zum lebensprühenden jungen Erdenbürger; anscheinend spürt das Kind instinktmäßig im Apfelbrei die rettende Nahrung und nimmt ihn meist mit großer Lust, wenn nicht sogar gierig. Dieselben guten Erfolge ergaben sich bei ausschließlicher Verwendung von ungezuckerten frischen Heidelbeeren, sowie von Bananen, von denen bis zu 80 Stück gegessen werden mußten. Worauf beruht nun wohl die wohltuende, ja lebensrettende Wirkung der Aepfel? Meiner Meinung nach übt die Apfelsäure (1—1½%) einen entscheidenden Einfluß auf die bakterienartigen Bewohner des Dickdarmes aus, indem infolge gewisser antiseptischer Wirkung auf die artfremden Krankheitserreger die bakterielle Reizung des Dickdarmes aufhört. Ferner wird durch den hohen Wassergehalt der Aepfel (82—87 %) der große Wasserverlust des Körpers infolge der Durchfälle wieder ausgeglichen. Der hohe Zuckergehalt (7—11 %) wirkt als Energie- und Nährspender, während die Fasergewebe bei guter Zerkleinerung im Munde keine Reize auf die empfindliche kranke Darmschleimhaut auszulösen scheinen, wohl aber auf eine Weiterarbeit des Darmes hinwirken und einer nachfolgenden Verstopfung vorbeugen.

Der Uebergang zur Normalkost soll ganz plötzlich vorgenommen werden, und man soll keineswegs die übliche Schonungskost wie Schleimsuppen, Zwieback usw. anwenden, sondern wer gewohnt ist an Fleischspeisen, möge diese verzehren, wer Gemüse ißt, mag jenes genießen.

Neuerdings hat sich nach Versuchen von Prof. Fanconi und Kollmann die Anwendung der Rohäpfeltage bei frischen Nierenentzündungen und Nierenbeckeneiterungen aufs beste bewährt, wenngleich man zugeben muß, die Verwendung der Aepfel in diesen Fällen der Anordnung eines tüchtigen, mit Naturheilverfahren vertrauten Arztes überlassen werden muß, sonst kann aus diesem vorzüglichen und dabei so einfachen und billigen Volksmittel noch ein Schaden entstehen.

Der Wert des Honigs.

Dr. chem. Kwaśnik.

Fortsetzung aus Heft 4/5

Aus sozusagen der nächsten Verwandschaft des Honigs führe ich noch ein Beispiel an. Ein ihm ähnliches Naturerzeugnis ist die Milch. Sie besteht nach der chemischen Untersuchung aus so und soviel Teilen Wasser, Casein, Fett, Zucker, Mineralsalzen. Verquirlen wir also diese irgendwoher genommenen Stoffe zu einer milchähnlichen Flüssigkeit.

Bei Krankheit, Unfall und Tod, Hilfe in der Not!

Den Segen unserer Fürsorgeeinrichtung konnen unsere lieben Abonnenten aus den vielen fortlaufend bei uns eingehenden Dankschreiben ersehen, von denen wir nachfolgend wieder eine kleine Auswahl veröffentlichen. Wir danken allen Abonnenten für die anerkennenden Zuschriften, auch den Beziehern, deren freundliche Zuschriften wegen Platzmangel nicht veröffentlicht werden konnten.

so wird damit wohl annähernd dasselbe zu erreichen sein wie mit der Milch. Dieser Schluß ist falsch. Man hat Mäuse zuerst mit Milch gefüttert und gesehen, daß sie dabei wohl gediehen. Darauf fütterte man sie mit der künstlichen Milch und mußte sehen, daß sie binnen wenigen Tagen zu Grunde gingen. Unbekannte „Wenig" wirkten so viel, daß der Wert der „hauptsächlichen" Milch-Bestandteile nicht zur Geltung kam.

Wenn nun der „Kunsthonig" oder der entwertete Honig in Bezug auf Schädlichkeit zwar nicht mit der erwähnten künstlichen Milch auf eine Stufe gestellt werden soll, so enthält doch jedenfalls „Kunsthönig" oder entwerteter Honig nicht diejenigen im Honig wirksamen „Wenig", um derentwillen man gesagt hat: noch der geringste Bestandteil des Honigs ist ein Reichtum.

Aha, die Vitamine! denkt der Zeitungsleser. Aber sogleich wird er auch denken: die Vitamine muß man ebenfalls künstlich zusetzen können. In der Tat, wer hätte nicht schon gelesen von vitaminhaltigen Kinder-Kräftigungsmitteln usw. Ach, die Vitamine! Noch weiß kaum jemand, was das ist. Dennoch kann man sie beim Apotheker haben, man kann sie im Laden kaufen, man kann sie sich an irgendeinem Rain abrupfen. Sie sind im geringsten Grünfutter enthalten. Es wurde eingangs gesagt: die eigentliche Vitamin-Verteilungsstelle für den Menschen ist bei der Hausmutter, die eine Kochkünstlerin ist. Auch das Sonnenlicht wirkt ähnlich den Vitaminen, sogar die künstliche Höhensonne tut es. Was das nur sein mag, die Vitamine? Zu deutsch bedeutet Vitamine etwa Lebensstoffe.

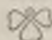
Daß der Honig Vitamine enthält, konnte ein französischer Forscher auf einfache Weise dartun. Er sperrte zwei gesunde Tauben in einen Käfig und gab ihnen täglich frisches Wasser und geschälten „polierten" Reis als Futter. Die Tiere befanden sich während der ersten Tage wohl. Bald aber stellte sich mißmutiges Wesen und Zittern ein, die Anzeichen von Beriberi, der Krankheit die (in Ostasien, über die ich mich in einen der nächsten Nummern eingehender befassen werde) den Menschen nach einseitigem Genuß von poliertem Reis befällt. Diese Krankheit wird geheilt durch Einnahme einiger der beim „Polieren" entfernten Reishülsen oder irgendwelcher nicht enthülster Körner. Wird kein Gegenmittel gegeben, so kann die Krankheit unter Lähmungserscheinungen zum Tode führen. So wirken gewisse „Wenig", von denen wir nicht einmal wissen, worin sie bestehen. Nun wurde bei den Tauben die Heilung der Krankheit nicht nur durch Verfütterung von Reishülsen, Gerstenkörnern oder Hanfsamen erreicht, sondern auch durch Beigabe von je 10 Gramm Honig auf je 100 Gramm polierten Reis. Schon nach 24 Stunden war die Beriberi-Krankheit soviel wie verschwunden. Honig enthält demnach diejenigen Stoffe, deren Mängel Beriberi hervorruft.

Andere haben durch kostspieligere Verfahren bewiesen, daß Honig Vitamine enthält, wenig Vitamine, vielleicht auch mehr Vitamine. Aber wie der Honig dem Invertzuckergehalt nicht hauptsächlich seinen Wert verdankt, so verdankt er ihn offenbar auch nicht seinem Vitamingehalt. Und da die landläufige Ernährung des Menschen in namentlich roher oder nur kurz aufgekochter Milch, frischen oder gedämpften Gemüsen, frischem Obst usw, die Vitamine im Ueberfluß enthält, diese alltäglichen Nahrungsstoffe aber wohlfeiler sind wie der Honig, so wäre

es töricht, bei der Honiganpreisung auf den Vitamingehalt den Nachdruck zu legen

Neben Beriberi gibt es noch weitere Avitaminosen d. h. Krankheiten, die durch den Mangel an Vitaminen, also unbekannten Ergänzungsstoffen (wie man gegenwärtig annimmt) hervorgerufen werden. Gewissermaßen gehört die Rachitis hierher. Die Pellagra, der „mailändische Aussatz“, soll durch einseitige Ernährung von entwertetem Mais entstehen Der Skorbut, eine Stoffwechselkrankheit, bei der das Zahnfleisch abfault und Blut in Gewebe und unter der Haut ausbricht, war eine häufige Folge der auf den Segelschiffen üblichen Ernährung mit gedörrten Fischen. Aehnliche Störungen sah man bei einseitiger Ernährung in Gefängnissen auftreten. Soldaten des Weltkrieges litten zuweilen an Oedemkrankheit. In der Kriegs und Nachkriegszeit führte die Zuteilung von minderwertigen Nahrungsmitteln, namentlich in den Großstädten besondere Störungen und Erkrankungen herbei. Dagegen treten diese bei der allgemein üblichen Ernährung des Menschen nicht auf. Beachten wir aber: gedörrte Fische verursachen Skorbut, geschälter Reis Beriberi, immer handelt es sich um in ihrem Naturwert geschädigte Nahrungsmittel. Was soll man da von dem „Honig“ halten, der durch Aufkochen „veredelt“ werden mußte? Auch das ist unnatürliche Nahrung, so wie der weiße Zucker und der Kunsthonig unnatürliche Nahrungsmittel sind. Nach amerikanischer Auffassung führt der übermäßige Genuß weißen Zuckers zur Zuckerkrankheit. Nachdem der Verbrauch des weißen Zukkers auf etwa ¼ Zentner je Kopf der Bevölkerung angelaufen war, erschien derwegen ein Buch, „Vom sterbenden Amerika“. In diesem Zusammenhang wird man besser verstehen einen Satz, den in jüngster Zeit ein älterer deutscher Arzt geschrieben hat: „Blickt man auf 50—60 Jahre seines Lebens zurück, so muß man gerade staunen, wie dieses kostbare Gut (der Honig) Schritt für Schritt aus den Häusern verdrängt worden ist“.

Fortsetzung folgt.



Im Inland hergestellte patentierte Heilmittel.

(Von diesem Monatsheft angefangen, wird der Verlag bemüht sein, zum Besten unserer Leser einen Ueberblick über die einheimischen patentierten Heilmittel zu geben.

Die seit 120 Jahren in Warschau bestehende chemische Fabrik Spieß und Sohn stellt unter anderem her; Phosphit und zwar in Gestalt von Gelantine-Kapseln und als Pulver. Dieses eignet sich als ein 20% Phosphor enthaltendes Präparat für alle Zustände körperlicher Erschöpfung und geistigen Niederbruches, insbesondere also bei

Bei Krankheit, Unfall und Tod, Hilfe in der Not!

Den Segen unserer Fürsorgeeinrichtung können unsere lieben Abonnenten aus den vielen fortlaufend bei uns eingehenden Dankschreiben ersehen, von denen wir nachfolgend wieder eine kleine Auswahl veröffentlichen Wir danken allen Abonnenten für die anerkennenden Zuschriften, auch den Beziehern, deren freundliche Zuschriften wegen Platzmangel nicht veröffentlicht werden konnten.

Neurastenie, Blutarmut, Fettleibigkeit, Infektionskrankheiten, Zuckerkrankheit, Lungenschwindsucht, sexueller Schwäche, Rekonvalescenz nach Operationen, Geburten, Wechseljahren, bei Kindern mit schwachem Knochenbau. Die Hauptwirkung des Phosphit beruht in der Stärkung der Nerven und Muskeln und ruft dadurch einen Stoffwechsel und Erneuerung des Blutes hervor.

Eine Kur dauert durchschnittlich 4—6 Wochen und ist verhältnismäßig nicht teuer. (Fortsetzung folgt)



Neuigkeiten aus dem Heilwesen.

Internationaler Kongreß für Heilpflanzen. Das öffentliche Interesse gerade in der letzten Zeit für Heilpflanzen beweist am besten der im Juli in Paris stattgefundene IV. Internationale Kongreß für Heilpflanzen, bei einer Teilnahme von Vertretern aus 17 verschiedenen Staaten unter Protektorat des französischen Ackerbauministers und des Kolonialausstellungskommitees. Polen repräsentierte der Universitätsprofessor Jan Muszynski aus Wilna, der zwei Vorträge hielt über die Themen: „Der gegenwärtige Stand der Heilpflanzenproduktion in Polen" und „Versuche der Aklimation der Sojabohne (soja hispida)". Die Heilung mit Kräutern besitzt bereits Millionen von Anhängern, und der interessanteste und merkwürdigste Beweis dafür ist der Umstand, daß gerade in Deutschland, der Heimat der chemischen Heilmittel, also der offiziellen medizinischen Chemoterapie das Naturheilverfahren zu einer ungeahnten Verbreitung gekommen ist, mehr wie 10 Millionen Anhänger zählend. Dem Beispiel der Deutschen folgten andere Staaten, als sie die großartigen Erfolge des Kräuterheilwesens sahen. Es siegte eben der gesunde Menschenverstand der Masse, indem es den Sieg der Heilpflanzen über die chemischen Mittel voraussah. Vox populi vox dei, zu deutsch Volkes Stimme ist Gottes Stimme.

Der Erreger des Rheumatismus ist angeblich von dem russischen Gelehrten Rachlejow entdeckt worden, demzufolge er eine spezifisch wirkende Salbe mit einer Mischung von Strontium, Barium und Tokium herstellte, Klinische Versuche ergaben gute Resultate. Wiener Gelehrte schufen ein entsprechendes Serum gegen den Rheumatismus, das „Cuttivaccin-Paul", mittels dessen nach Impfung, ähnlich wie bei der Pockenimpfung, die Kranken selbst von jahrelangem Rheumatismus geheilt werden können. Wir empfehlen dieses Mittel ganz besonders, und zwar an Hand eigener glänzendster Erfolge mit Cuttivaccin.

Küsse mich nicht, denn ich will gesund bleiben. Die Sitte des Küssens auf den Mund ist höchst unhygienisch, da sie in ausgesprochener Weise die Uebertragung von Krankheitserregern erleichtert. Ebenso schädlich ist die Benützung der Lippenstifte.

Über das Schnarchen

Von Dr. chem. Kwaśnik.

Das ist eine sehr peinliche Angelegenheit, die wir hier berühren, peinlich sowol für den, der die sehr unbeliebte Kunst des Schnarchens ausübt, als auch für seinen Zuhörer. Niemand hört es gern, wenn ihm vorwurfsvoll von seinem Nachtgesang erzählt wird, und niemand hört diesen Nachtgesang gern. Und doch findet sich kaum ein Mensch, der nicht wenigstens hin und wieder eine mehr oder minder melodische Schnarcharie zum Besten gibt, und sehr viele Menschen verfügen über sämtliche Register der Orgel und auch über den nötigen Blasebalg, sodaß eine recht erhebliche Musik zustande kommt. Wer das Gerassel, Gepfeife und Gequitsche des lieben Schlafgenossen in stiller Nacht so recht andächtig einige Stunden lang genießt wird den Eindruck gewinnen, daß der Schnarcher sich ordentliche Mühe gibt, alle verfügbaren Töne gewissenhaft, mit oft dramatischer Wucht, oft mit lyrischer Weichheit in den verschiedenen Rythmen der Melodik zum Vortrag zu bringen und wird einen solchen Kunstschnarcher dem poesielosen, langweiligen Holzsäger entschieden vorziehen. Man kann den Lippenschnarcher vom Rachenschnarcher unterscheiden; der erstere läßt ein sanftes Schlürfen beim Einatmen und ein lebhaftes Pusten beim Ausatmen hören, während sich letzterer tüchtig ins Zeug legt und die bekannten Rachentöne vernehmen läßt. Nicht etwa bloß das starke Geschlecht stellt die Schnarcher, o nein, manch eine zarte feinstimmige Dame legt, kaum eingeschlafen, los wie ein alter Landsknecht, der einen über den Durst getrunken hat.

Nicht wahr, an den letzten Satz schließt sich der Gedanke, daß eine gehörige Alkoholzufuhr das Schnarchen nach Wucht und Ausdauer fördert? Es führt uns diese bekannte Tatsache zu der Frage, woher denn das Schnarchen überhaupt kommt. Ist es bloß, wie man vielfach meint, eine „üble Angewohnheit“? Hat der aufgescheuchte Schlafgenosse recht, wenn er den Störenfried wachrüttelt und ihm grimmig zuruft: Zum Donnerwetter, laß doch endlich das fürchterliche Rasseln sein! — und es ihm übelnimmt, daß der lästige Kumpan sich auf die andere Seite legt und — weiterrasselt? Kann man sich das Schnarchen abgewöhnen?

Und wahrhaftig, wenn der Kater Hidigeigei ein wirklicher Philosoph gewesen wäre, so hätte er nicht nur gefragt: Warum küssen sich die Menschen?, sondern hätte auch die ebenso wichtige Frage erörtert: Warum schnarchen denn die Menschen?

Ich kenne manchen, der den Mund nicht küssen mag, dessen süßen Lippen allnächtlich ein grobes Bärenbrummen entquillt, und ein Dichtersmann hat einen Fall geschildert, wobei der gepeinigte Ehemann schließlich seiner stimmgewaltigen Liebsten den Mund so nachhaltig verschloß, daß sie das Schnarchen, aber auch das Atmen vergaß!

BEI KRANKHEIT, UNFALL UND TOD, HILFE IN DER NOT!

Den Segen unserer Fürsorgeeinrichtung können unsere lieben Abonnenten aus den vielen fortlaufend bei uns eingehenden Dankschreiben ersehen, von denen wir nachfolgend wieder eine kleine Auswahl veröffentlichen. Wir danken allen Abonnenten für die anerkennenden Zuschriften, auch den Beziehern, deren freundliche Zuschriften wegen Platzmangel nicht veröffentlicht werden konnten.

Nun, das Schnarchen ist keine Angewohnheit, man kann es nicht bei „gutem Willen“ unterdrücken oder unterlassen. Das Schnarchen ist ein sogenannter Reflexvorgang, der unter bestimmten Umständen ganz von selber abläuft, ohne daß der Schläfer dies verhindern kann, und ohne daß sich jemand so erziehen kann, daß er nun nicht mehr schnarche. Dieser Reflex stammt noch aus der vorgeburtlichen Zeit, aus der Zeit der Entwicklung des Menschen. In dieser Frühzeit ist das Gehirn erst anfänglich tätig, und so stellt sich auch in späteren Zeiten dann, wenn die Funktion des Gehirns auf ein Minimum abgesunken ist, wie eben im Schlafe, in der Narkose, im Alkoholrausch usw. jener Reflex wieder ein, der sich also an der Mund- (Lippenschnarcher) und an der Rachenöffnung (Rachenschnarcher) in einer jener urzeitlichen entsprechenden Weise abspielt. Gegen den Ablauf der Reflexe ist aber „kein Kraut gewachsen“, sie kümmern sich sozusagen gar nicht darum, ob sie als angenehm oder unangenehm empfunden werden, sie sind eben da, und wir haben uns damit abzufinden. Das ist freilich ein schlechter Trost für die Schnarcher und ihre Zuhörer.

Rundheraus gesagt: Es gibt kein Mittel gegen das Schnarchen.

Man hat gemeint, das Schnarchen entstünde durch Herabfallen des Unterkiefers oder Zurücksinken der Zunge im Schlafe (dies können allerdings Begleiterscheinungen sein) und hat sogenannte Schnarcherbinden konstruiert, mittels denen der Mund geschlossen werden soll. Aber was ein richtiger Schnarcher ist, läßt sich dadurch nicht stören, er schnarcht auch bei geschlossenem Munde, vorausgesetzt, daß der Mund durch Anlegen einer Bandage überhaupt geschlossen gehalten werden kann.

Bei Kindern ist ein besonders kräftiges Schnarchen oft ein Anzeichen dafür, daß Wucherungen der Rachen- oder Gaumenmandeln die Luftwege verengen; man kann dann durch Beseitigung der Wucherungen das Atmen freier machen, aber das Schnarchen auch nicht beheben.

Und schließlich: Wen stört denn das Schnarchen? Den Schnarcher selber doch nicht, er schläft seinen „Bärenschlaf“ und hat höchstens beim Erwachen einen trockenen Mund. Nur der Zuhörer wird gestört — und der mag, nehmen Sie mir's nicht für übel, sich eben nicht stören lassen, er soll es lieber dem Schnarcher nachmachen, soll schlafen wie dieser, ihm den Ruhm des Solisten streitig machen, das Solo zu einem Duett ausgestalten, einen „Sängerkrieg“ inscenieren!

Nein, das ist kein Scherz, wer einen „gesunden“ Schlaf hat, wird das Schnarchen des oder der Schlafgenossen bestimmt nicht hören. Das Schnarchen gehört, wie dargetan, sozusagen zu einem ordentlichen Schlafe und wird nur in unserer Zeit der Nervosität als störend und unangenehm empfunden. Ich kenne Menschen, die umgekehrt, wenn sie mal nachts erwacht sind, das Schnarchengeräusch als beruhigend empfinden und sogleich wieder einschlafen, dagegen beunruhigt sind, wenn das Schnarchen nicht ertönt. Unangenehm ist also das Schnarchen nur für diese Menschen mit Ueberempfindlichkeit gegen Geräusche u. a. und wenn diese Besonderheit auch keine krankhafte Nervosität zu sein braucht, so ist sie auf alle Fälle doch Zeichen einer Nervosiät in einem bestimmten Sinne, auf die ich hier aber nicht eingehen kann.

Da hilft denn, wo nicht eine ärztlich zu behandelnde Nervosität vorliegt, nur die Flucht in ein anderes Schlafzimmer, manchmal auch schon ein Zustopfen der Ohren mit Watte oder sonst einem „Antiphon“.

Vom Verlag:

Der Verlag erstattete die Kosten zurück für Arzt und Arzneien folgenden Abonnenten des „Dobro Ludu“:

infolge Unglücksfall:

Ignatz Dolik, Stellmacher, Sosnowiec, ul 1-go maja 24.

Jan Szyma, Kaufmann, Bielszowice, ul. Główna 62.

Wiktorja Gryska, Damenschneiderin, Król - Huta, ul. Mielęckiego 25.

infolge Krankheiten:

August Posiłek. Bäckermeister, Świętochłowice, ul. Dluga 10.

Jan Gregorczyk, Friseur, Król.-Huta, ul. 3-go maja 36.

Gertrud Szczypa, Kaufmannsfrau, Brzezinka.

Franziska Proksch a, Geschäftsinhaberin, Katowice - Ligota. ul Ligocka 124.

Rosalie Ludwig, Katowice-Ligota, ul Załężka 39.

Józef Kolessa, Schneidermeister, Siemianowice, Hutnicza 6.

Sofie Bednarska, Modistin, Katowice, plac Miarki 8.

Zelik Freiman, Geschäftsinhaber, Król-Huta, ulica Bytomska 34, telefon 728

Amalie Kaufmann, Katowice, ul Tylna Marjacka 9.

Veronika Walczak, Katowice, ul Sienkiewicza 2.

Hedwig Schiller, fabryka bielizny, Katowice, Rynek 12.

Josef Poloczek, Restaurateur, Nowa Wieś, Kreis Katowice, ulica Poniatowskiego 26.

Josef Sobczyk, Gemeinde-Sekretär, Siemianowice, Szkolna 3

Isak Ejnesman, Schneidermeister, Król Huta, Gimnazjalna 23

Ejzel Rozenes, Scheidermeister, Siemianowice, św Barbary 1

Emil Schlinger, Schuhmachermeister, Siemianowice, ulica Sobieskiego 7.

Marta Urbanek, Ehefrau, Katowice, ul Jagiellonska 3.

Augustyn Gawenda, Schneidermeister, Świętochlowice, ulica Dluga 36.

Biskupek Jadwiga, Świętochłowice, ulica Dworska 8.

Ignaz Jamrozik, Katowice, ul Bartosza Głowackiego 15 (Strzelecka 4)

Viktor Hanzel, Lipiny, ulica Bytomska 39.